FARCAS GHEORGHE
8 DAN JU – JITSU
5 DAN JUDO

SALCIANU STELICA
5 DAN JU - JITSU
5 DAN JUDO

CULEGERE
DE PRINCIPII DIN JUDO SI JU – JITSU

COMENTARII

Mulţumim domnului Franck Criste, datorită a cărei contribuţii s-a tipărit această carte.

VOLUMUL 1

2019

JU-DO – adevarata cale a finetii

PREFATA

Judo este o cale.In japoneza DO este calea, iar JU este un prefix care se pune in fata oricarui lucru pe care vrei sa-l preamaresti, traducandu-se astfel calea perfecta,calea curata,calea blandetii, putem sa-i mai spunem si calea divina.In viata, fiecare dintre noi cautam calea cea mai buna pentru a nu avea obstacole.Principiile din JUDO sunt valabile in viata de zi cu zi.Asa cum judo este o lupta si viata este o lupta.Pentru fiecare din ele trebuie sa stabilim o strategie de lupta.Pentru ambele strategii se pot folosi aceleasi principii.Principiile din judo sunt arme cu care facem strategia luptei pentru a castiga.

Pentru prima data in judo in aceasta carte se trateaza si partea energetica si spirituala a corpului uman.

Ne propunem prin aceasta carte sa incepem sa gandim nu numai de la noi spre exterior ci si inspre interiorul nostru.Cautam prin exercitiile folosite sa facem creierul sa poata urmari si actiona mai mult decat o activitate.In judo se folosesc actiuni successive rapide care in general nu dau posibilitate creierului sa le receptioneze si sa le gestioneze cu success.Prin exercitiile din carte creierul va fi antrenat sa poata reception si gestiona 2-3 activitati concomitent.

Se trateaza problema gandurilor, mintii, care trebuie sa fie ordonata si sa invaluie adversarul precum razele lunii sau supletea si linistea apei.

Se foloseste fizica si matematica pentru a intelege eficienta multor procedee de JUDO.

In epoca moderna medicina a trecut la medicina celulara facandu-se multe descoperiri in acest sens.Trebuie si JU-DO sa treaca la o constientizare profunda a fenomenului JU-DO.Judo este mai mult decat un sport,este o cale pe care trebuie sa mergem.JUDO este o arta si trebuie tratat ca arta.

Puterea omului = puterea fizica + puterea energetica + puterea spirituala

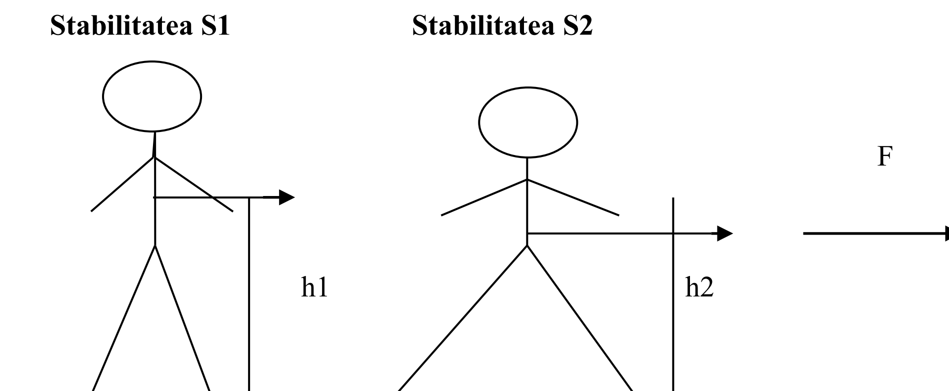
In multe carti s-a tratat puterea fizica cel mai mult, puterea energetica mai putin si aproape deloc puterea spiritula.In aceasta carte se trateaza invers - cel mai mult puterea spirituala, mai putin puterea energetica si cel mai putin puterea fizica.

Aceasta carte se adreseaza luptatorilor judoka cat si tuturor oamenilor care doresc sa mearga pe calea perfecta.

SALCIANU STELICA

CAP.I. PRINCIPII FUNDAMENTALE IN JUDO

Principiul 1. MARIREA STABILITATII CORPULUI UMAN PRIN COBORAREA CENTRULUI DE GREUTATE



M = momentul

M Rasturnare 1 = F * h1

M Rasturnare 2 = F * h2

h1 = distanta de la centru de greutate la punctul de reazem in stabilitatea S1

h2 = distanta de la centru de greutate la punctul de reazem in stabilitatea S2

Stabilitatea S1 < Stabilitatea S2

Stabilitatea este invers proportional cu momentul de rasturnare.

Momentul de rasturnare este direct proportional cu distant de la punctual de reazem la centrul de greutate.

In lupta, cu cat centrul de greutate este mai jos, cu atat stabilitatea ta este mai mare.

Cand adversarul sta in pozitie de drepti, adica centrul de greutate la inaltime maxima, iti ofera momentul oportun pentru a-l ataca cu un momemt de rasturnare.

In viata de zi cu zi: Ex.1. Cand esti intr-un mijloc de transport, in picioare, trebuie sa cobori centrul de greutate ca sa ai stabilitate mai mare.

Ex.2. Cand bate vantul puternic trebuie sa cobori centrul de greutate ca sa ai stabilitate mai mare.

Ex.3. Casa ta trebuie sa aiba centrul de greutate cat mai jos.

Ex.4. Orice construiesti si vrei sa aiba stabilitate mai mare il vei concepe in asa fel incat centrul de greutate sa fie cat mai jos.

Ex.5. Oamenii inalti au central de greutate mai sus decat oamenii scunzi,deci rezulta ca oamenii scunzi sunt mai stabili decat cei inalti.

Principiul 2. FOLOSIREA FORTEI ADVERSARULUI

Nu intotdeauna cel care are o forta mai mare castiga.Trebuie sa ai tehnici de a-i folosi forta.

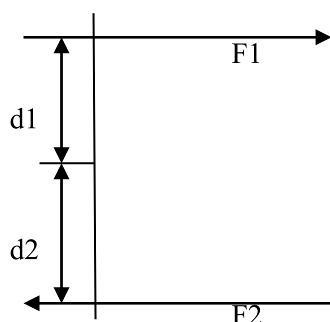
Atunci cand adversarul tau are forta mai mare nu trebuie sa-ti masori forta ta cu el. Daca el impinge ,tu opui rezistenta , dar la un moment oportun mai adaugi la forta lui ceva din forta ta prin tragere si-I impiedici deplasarea lui in fata, dandu-te la o parte dar si lasi piciorul pentru a se impiedica in el “ uke waza “.

In viata de cu toate zilele folosesti forta adversarilor tai studiindu-le activitatea , la care adaugi ceea ce stii tu, rezultand astfel ceva mai bun, reusind astfel sa-i invingi.Acest mod de viata il au japonezii luind tehnologii de oriunde pe care le imbunatatesc – rezultatele sunt stiute.

Cand vrei sa deschizi o usa pe care o crezi blocata si dai cu toata forta ta in ea,dar usa nu este blocata, atunci tu vei cadea.

Daca la un halterofil ii pui o haltera de polistiren dar el crede ca este reala, in momentul in care el se concentreaza si o ridica el va cadea pe spate.

Principiul 3.APLICAREA PE CORPUL UMAN A 2 FORTE EGALE SI DE SENS CONTRAR CARE DAU UN MOMENT DE RASTURNARE



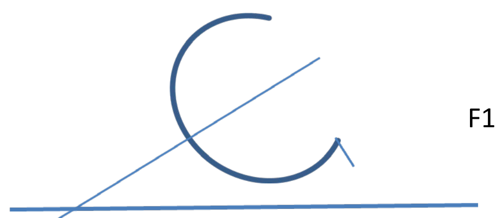
Momentul de rasturnare

= F1 * d1 + F2 * d2

In general, cele 2 forte se aplica pe adversar cu mainile intr-o directie si picioarele in cealalta directie, dar se mai pot aplica si cu mijlocul corpului cu mainile sau mijlocul cu picioarele.

Deoarece se folosesc foarte mult picioarele ca forta, ramanem mereu intr-un picior ceea ce inseamna un echilibru instabil, de aceea trebuie foarte mult antrenata starea de echilibru instabil pentru a dezvolta muschii ce mentin destul de stabil corpul intr-un picior.

Principiul 4. APLICAREA PRINCIPIULUI GIROSCOPULUI PE CORPUL UMAN (o forta circulara in jurul unui ax inclinat)



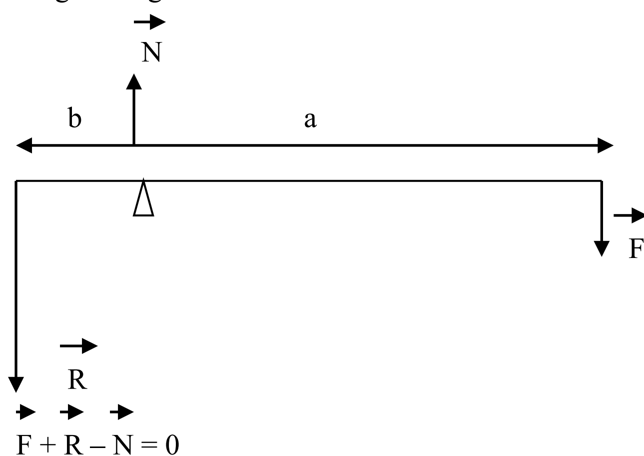
F1

Se impune un antrenament pentru dezvoltarea muschilor de echilibrul corpului intr-un picior.

Principiul 5.APLICAREA PARGHIILOR DE GRADUL I ASUPRA UNOR ELEMENTE ALE CORPULUI UMAN (CANSETU SI STRANGULARI)

Parghia este o bara rigida ce se poate roti in jurul unui ax sau punct fix. Parghiile se pot clasifica in 3 categorii :

Parghia de genul I :



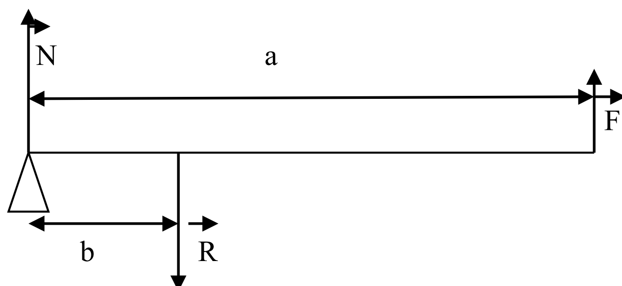
$\vec{F} + \vec{R} - \vec{N} = 0$

Rezultanta momentelor fata de punctul de sprijin trebuie sa fie nula.

$a * \vec{F} + b * \vec{R} + 0 * \vec{N} = 0$

Conditii de echilibru :

Parghia de genul II :

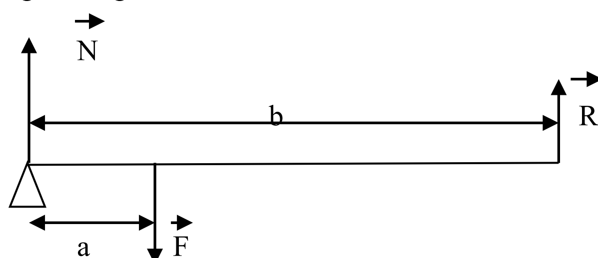


$\vec{F} + \vec{N} = \vec{R}$ si $a * \vec{F} = b * \vec{R}$

$\vec{F} < \vec{R}$

Conditia de echilibru

Parghia de genul III :



Conditia de echilibru

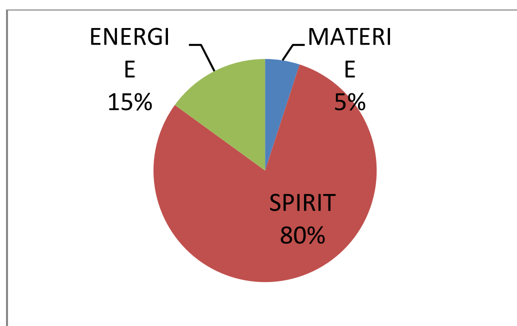
$\vec{F} = \vec{R} + \vec{N}$ si $a * \vec{F} = b * \vec{R}$

Principiul 6. FOLOSIREA CELOR 3 COMPONENTE ALE CORPULUI UMAN IN LUPTA:

* MATERIE 5 %

* ENERGIE 15 %

* SPIRIT 80 %



Aici poate fi folosit cuvantul magic “ impreuna “ sa luptam pentru a obtine Victoria.

Spiritul nu este inchis in corp, el poate circula si in afara corpului. Cand corpul nostru se afla in pericol de moarte , spiritul se indeparteaza de corp pentru a nu fi prins in corp in momentul mortii corpului, de aceea in timpul luptei se aplica strigatul de lupta KIAI in urma caruia spiritul adversarului se indeparteaza, in fata ta atunci se afla decat materia si energia care fara spirit nu se poate folosi.

Luptatorii judoka se antreneaza sa reziste la strigatul de lupta KIAI prin strigarea concomitent cu adversarul KIAI.

Principiul 7.ANTRENAREA CELOR 3 COMPONENTE ALE CORPULUI UMAN PENTRU LUPTA

* MATERIE 5 %

* ENERGIE 15 %

* SPIRIT 80 %

- ANTRENAREA MATERIEI

Dupa cunoasterea partilor componente ale corpului material,scheletul,muschii,sistemul circulator sangvinic,limfatic,sistemul energetic,sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul nervos, putem sa actionam pentru fiecare in parte sa le antrenam. Este un camp vast de antrenament cu programe pentru fiecare in parte.

Principii generale de functionare ale corpului uman

Sangele pleaca de la inima prin artere in tot corpul.De la artere trece prin vasele capilare care culeg din tot corpul hrana plus microbi,virusi si tot ce este strain si se varsa in vene. Venele il transporta asa cum este el incarcat cu tot raul din corp la plamani. Culoarea sangelui in artere este rosu aprins, iar in vene este de culoare inchisa murdara. In plamani el se oxigeneaza, se curata si revine de aici in inima curat si iar de culoare frumoasa, rosie aprinsa. Ciclul se reia. Este bine de constientizat acest circuit deoarece in acest fel vedem importanta fenomenului si atunci ii vom da importanta si vom face in asa fel incat fenomenul sa fie ajutat de noi in conditiile cele mai bune. Aerul trebuie sa fie curat.Sa il circulam printr-o respiratie profunda folosind tot plamanul.Toate exercitiile fizice stiute ne ajuta sa antrenam toata partea materiala a corpului uman.Sunt exercitii specifice de baza ale judoului care se vor descrie in alt capitol.

- ANTRENAREA ENERGIEI

Acest component al corpului reprezinta 15% deci de 3 ori mai mult decat materia.Trebuie acordata de 3 ori mai multa atentie.

Un organism fara energie este un corp mort.Energia este vitala.Trebuie gasite resursele de energie si modul de exploatare ale lor. Marele avantaj ca energia, desi de 3 ori mai multa decat material este mult mai ieftin de obtinut. Sursa este universul de unde divinitatea ne-o ofera pe gratis.Trebuie doar sa stim sa o captam.Aici vom scrie despre exercitiile care ne fac sa obtinem aceasta energie, dar exercitiile propriu-zise vor fi descrise in alt capitol.

Exercitiile de baza pentru obtinerea energiei sunt exercitiile orientale.Sunt 5 grupe de exercitii orientale a cate 5 exercitii/grupa iar fiecare exercitiu se executa de 21 de ori in care accentul se pune pe corelarea miscarilor cu respiratia profunda completa cu tot plamanul.

Pentru executarea celor 5 grupe de exercitii trebuie stiutcum se respira profund,respiratie completa.

Important este constientizarea respiratiei si urmarirea ei cu mintea .Se poate imagina ca plamanul este un ulcior care trebuie umplut cu apa.Introducerea aerului se face cu ajutorul muschilor abdominali care ridica cavitatea toracica pentru a elibera plamanul de presiunea lor sa patrunda aerul. Aerul incepe ca apa de la partea de jos spre sus pina la umplere.Cand se scoate aerul se apasa cu muschii abdomenului incepand de la partea de jos spre sus.Odata cu aerul se urmareste si energia

prana captata de palme descris in execitiile orientale care vine deodata cu aerul pana in dreptul ombilicului.

Scoaterea aerului este cuplata cu scoaterea energiei prana prin palme si condusa in cele 4 puncte: jos,sus,lateral stanga,lateral dreapta.Aceasta energie prana va fi condusa dincolo de peretii camerei la 3-4 m distanta pentru a nu afecta zona in care suntem.

Aceste doua activitati de urmarire cu mintea a aerului si prana se completeaza cu a treia activitate a creierului care reprezinta urmarirea fortei kundalini, suprema in organismul nostru care ne scoate din incercarile cele mai grele ale activitatii noastre.Pentru forta kundalina trebuie sa fim foarte atenti cu ea deoarece este fantastic de puternica si care daca nu suntem pregatiti ne va poate produce moartea.

Prin aceste 3 activitati ale creierului uman concomitent ne antrenam mintea sa faca 3 activitati concomitent pentru ca atunci cand vom fi atacati cu 3 atacuri concomitente sa putem sa reactionam.

Prin aceste exercitii suntem antrenati sa gasim calea spre interiorul nostru.

Aceste exercitii ne mai ajuta sa avem o gandire penetranta sa trecem de bariera universului exterior si sa trecem la atac interior penetrant.

-ANTRENAREA SPIRITULUI

Daca spiritul reprezinta 80 % fata de 15 % energie si 5 % materie rezulta ca antrenarea spiritula trebuie sa fie pe masura. Aceasta antrenare necesita o pregatire speciala si facuta de oameni competenti,preoti.

Puterea spirituala fiind net superioara celorlalte parti ale corpului uman ii vom acorda o atentie speciala si aceasta se va face de o alta carte pe care o vom descrie cu ajutorul oamenilor competenti in aceste directii.

Mai marii campioni mondiali olimpici au multumit intotdeauna divinitatii pentru succesele lor. Fara ajutorul divin nu putem realiza nimic.Intotdeauna cand luptam constiinta are mai putine de spus.Spiritul are initiativa,el va fi care va castiga.Tot sistemul nostru informational este legat la un computer unde s-a inmagazinat din generatie in generatie si se capata experienta de-a lungul tuturor generatiilor.

Principiul 8.PRINCIPIUL MAXIMULUI DE RANDAMENT CU MINIM DE EFORT

Acest principiu este reprezentat pretutindeni in tehnica de lupta a judo-ului si provine dintr-o doctrina oriental concretizata in principiul GYO: obtinerea maximului de eficienta se realizeaza prin folosirea spiritului si corpului impreuna.

Acest principiu este valabil atat in sport cat si in viata de cu toate zilele.In fiecare zi in fiecare moment trebuie sa-ti analizezi munca pe care o depui si sa gasesti solutia cea mai buna pentru ca tot ce faci sa faci respectand acest principiu de maxim de eficienta cu minim de efort.

In functie de ce faci si cum faci te poti considera un om efficient.Posibiliatile sunt multe,ele trebuie doar cautate sip use in practica.La gasirea masurilor eficiente te poti folosi de alte principia cum ar fi “ nu te grabi cand judeci fii rapid cand actionezi “.E valabil si cum face neamtul “ masoara de 7 ori si dupa aceea taie “.

Tu trebuie in lupta sa cauti incontinuu cele mai eficiente decizii pentru a nu-ti consuma energia inaintea adversarului.Nu trebuie facute miscari inutile consumatoare de energie.Aceste miscari inutile iti vor consuma si energia si timpul. Sunt procedee de judo mari consumatoare de energie,exemplu toate procedeele aplicate direct din categoria SEN si sunt procedee eficiente cu minim de efort ex.: cel din categoria SEN NO SEN (actiunea ta pe actiunea adversarului).Practic ar fi procedeul de YOCO GURUMA pe actiunea adversarului de ipon SEO NAGE.Din cele 4 categorii de procedee (SEN,GONO SEN,ATONO SEN,SEN NO SEN), cel ce se incadreaza in acest principiu sunt cele din categoria 4 SEN NO SEN.Acestea trebuie studiate in profunzime si aplicate.Nu intotdeauna trebuie sa te bazezi numai pe acest principiu.Trebuie sa ai luciditate in decizii.Daca se iveste posibilitatea de a face un procedeu de categoria 1 .

Procedeu din actiunea ta directa mare consumatoare de energie in urma caruia castigi prin ipon sau o punctare importanta ,atunci il aplici.Trebuie sa fie in permanenta o conlucrare a celor 4 categorii de actiuni din care tu le folosesti pe care trebuie sa-ti aduca victoria.Nu mergem numai pe idea ca trebuie sa folosim numai acest principiu deoarece s-ar putea termina meciul,tu sa fii efficient,odihnit, dar meciul pierdut.Intre toate exista o legatura intrinseca,dart u trebuie sa alegi calea care te conduce la castigarea meciului.

Fiecare procedeu de judo este consumator de energie,unele mai multa,altele mai putina.Cand lupti trebuie sa fii atent continuu,sa analizezi,sa judeci continuu si sa alegi la orice situatie creata de adversar sa raspunzi cu procedeele cu consum energetic mai mic, altfel va rezulta o lupta care va respecta acest principiu de maxim de eficienta cu minim de efort.Nu trebuie facut nicio miscare care nu-ti aduce o superioritate in lupta.Trebuie tu sa respecti normele tehnice si sa nu gresesti deoarece greselile sunt foarte mari consumatoare de energie.Trebuie tu sa profiti de eventualele greseli ale adversarului.

Lucru mecanic= Forta * deplasarea

Din aceasta formula tragem concluzia ca lucrul mecanic consumat este direct proportional cu deplasarea.Cu cat te deplasezi mai mult,cu atat lucrul mecanic este mai mare si trage dupa el consum mare de energie ducand la oboseala organismului.De aceea, se analizeaza orice deplasare si se vor face numai acele deplasari care-ti pot aduce victoria. Poti avea o strategie de lupta prin care il deplasezi continuu pe adversar pentru a-i cosuma energia ,tu avand mai mult antrenament in acest sens.

Principiul 9. PRINCIPIUL LUI JU – A CEDA PENTRU A INVINGE

Intr-o formula lapidara principiul fundamental al judoului este “ a ceda pentru a invinge “, adica transpus in mod practic “ cand adversarul impinge tu trebuie sa tragi si invers, daca el trage tu trebuie sa impingi “.

Iata cum explica insusi JIGORO KANO acest principiu printr-un exemplu:

Ce inseamna suplete sau a ceda ? Sa consideram forta unui om apreciata in niste unitati.Sa presupunem ca adversarul are 10 unitati forta,iar a mea este mai mica: 7 unitati. Daca el ma impinge cu toata forta eu voi fi deplasat inapoi si rasturnat chiar daca folosesc toata forta mea contra lui. Daca insa in loc de a ma apuca eu ii las adversarului cale libera,retragandu-ma chiar in momentul in care ma

impinge mai tare,el se va apleca in fata si isi va pierde echilibrul (eu luand masuri de a-l pastra pe al meu).In aceasta situatie noua el poate deveni slab nu prin forta sa fizica ci prin pozitia sa defectuoasa.Forta lui va fi reprezentata pentru un moment doar prin 3 unitati in loc de 10, cum ar fi normal,iar eu, pastrandu-mi echilibrul pot beneficia de forta totala care la inceput era 7.In aceasta faza eu sunt intr-o pozitie optima in raport cu cea a adversarului pe care pot sa-l inving utilizand numai jumatate din forta impotriva celor 3 unitati ale lui.Acest mod (de a utiliza doar jumatate din forta) este important in toate cazurile.Daca as avea o forta mai mare decat el as putea sa-l imping inapoi,dar chiar in acest caz este preferabil a ceda mai intai economisind energia si epuizandu-l pe adversar.

Cand adversarul este mai puternic si reuseste sa se apropie de victorie tu nu trebuie sa te consideri déjà invins.In acest moment tu trebuie sa judeci cam ce solutie trebuie sa aplici sa incline balanta spre avantajul tau si de ce nu sa obtinem si victorie. Adversarul deja se considera in acel moment invingator si nu cauta decat solutii de a invinge dar tu stiindu-i directia de atac a lui spre victorie vii cu o varianta de ajutor a situatiei cedand mai mult decat crede adversarul dar actionam cu un procedeu care sa foloseasca si forta lui.

Vom folosi principiul SEN NO SEN adica actiunea ta pe actiunea lui. Ex.: la orice procedeu de spate se va contracara cu YOCO – GURUMA .

Principiul 10. FOLOSIREA FORTEI IN RAPORTUL DINTRE INCORDARE SI RELAXARE

Dupa incordare in mod firesc apare relaxarea.Nu trebuie atacat in momentul incordarii lui ci imediat dupa incordare in momentul in care el intra in faza de relaxare.

Nu poti aplica un procedeu pe adversar cand acesta este in blocaj, incordat.El are momente de relaxare iar tu trebuie sa gasesti acele momente de relaxare si sa le folosesti in avantajul tau.Starea de incordare a adversarului il va conduce la pierderea luptei, deoarece el nici nu are o mobilitate buna pentru atac.Cand el intra la un procedeu se va concentra la maxim,tu trebuie sa simti cand intra si trebuie sa-l blochezi la timp.Dupa ce l-ai blocat el are tendinta de revenire si asta o face printr-o relaxare,moment in care tu ataci decisiv.

Principiul 11. INTREGUL CORP SA FIE RELAXAT DEOARECE PRIN INCORDARE ACTIUNEA NU REUSESTE DIN LIPSA DE MOBILITATE

Toate principiile din judo sunt legate intre ele.In timpul luptei trebuie toate sa colaboreze-corpul sa fie relaxat dar mintea trebuie sa fie atenta,sa urmareasca lupta,sa urmareasca posibilitatile de atac,de aparare si sa reactioneze la orice actiuni ale adversarului si sa ia masuri si actiuni in consecinta.Corpul este relaxat dar el reactioneaza continuu.Nu este o relaxare ca aceea dupa terminarea meciului,este o relaxare activa.Toate principiile din judo trebuie sa existe pe rafturile mintii si involuntar trebuie sa fie folosite atunci cand trebuie sa actioneze sau sa reactioneze.

In momentul cand esti incordat devii foarte rigid si puternic dar in acelasi timp devii foarte greoi in a-ti schimba starea spre o alta pozitie,adica mobilitatea ta va fi foarte apropiata de zero,fapt care face sa nu poti actiona in vreun procedeu.este bine ca in timpul luptei sa fii maleabil ca apa,sa poti lua orice pozitie care-i necesara in functie de atacul adversarului,sa lupti ca vantul si sa finalizezi ca traznetul.

Daca nu esti incordat poti sa finalizezi rapid si sa castigi.

Principiul 12. CONTRACTIA MUSCULATURII ABDOMENULUI IN MOMENTUL PROIECTARII CUPLAT CU STRIGATUL DE LUPTA KIAI

Prin contractia musculaturii abdomenului, corpul se pregateste sa faca un efort mai mare iar strigatul de lupta KIAI coordoneaza tot corpul pentru executarea proiectarii si astfel tot corpul tau este mobilizat sa faca proiectarea propusa.Strigatul de lupta a mobilizat toate formatiunile celulare ale corpului ca impreuna sa execute proiectarea.Intre toate este o legatura intrinseca ce conduce in final la victorie.Atat contractia muschilor abdominali cat si strigatul de lupta KIAI se produc cu o fractiune de secunda inainte de a executa proiectarea surprinzand, astfel adversarul nu este pregatit pentru aparare.

Muschii cei mai folositi la o proiectare sunt muschii abdominali.Cand scoti strigatul de lupta KIAI , rezolvi 2 probleme: 1) tot corpul se coordoneaza spre muschii incordati,participand astfel la lupta tot corpul ;

2) strigatul de lupta KIAI il sperie de moarte pe adversar, facand ca spiritul lui sa paraseasca corpul,ramanand in fata tad oar huma (partea materiala) si energia care fara spirit este nula.

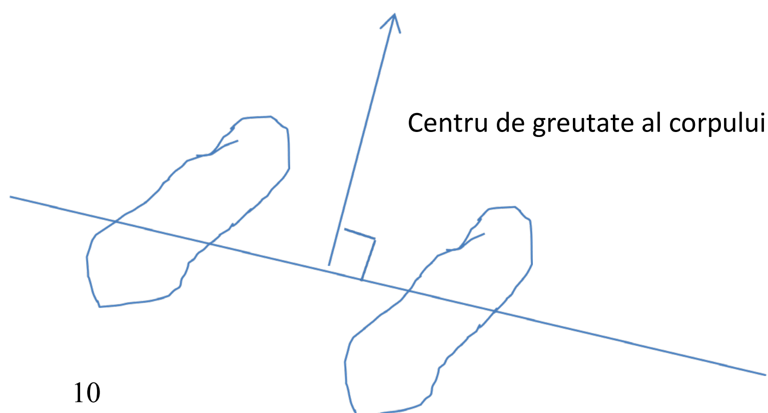
Chiar daca strigatul KIAI nu a fost si spiritul de lupta nu a parasit corpul,el totusi a indus adversarului o stare generala de frica.

Principiul 13. TREBUIE GANDIT INAINTE CU 2-3 MISCARI A CEEA CE VEI FACE, TINAND CONT SI DE REACTIA ADVERSARULUI

In strategia de lupta se deruleaza filmul luptei tinand cont de pregatirea ta si pregatirea adversarului.Trebuie stiut ce stie sa faca adversarul, trebuie cunoscute procedeele preferate ale adversarului si modul cum le executa.Tu trebuie sa stii cum sa le parezi si cum sa preiei conducerea in continuare pana la invingere.Nu trebuie lasat sa preia el conducerea deoarece tu trebuie sa ganedesti mai in fata cu 2-3 procedee tinand cont si de reactia adversarului.Spre exemplu: gandesti 3 procedee O-UCHI-GARI,TOMOE-NAGE,TANI-OTASHI pe care urmeaza sa le faci.Cand faci O-UCHI-GARI adversarul evita atacul ducand piciorul atacat inapoi, moment in care tu ataci in TOMOE-NAGE el se blocheaza aproape sarind pe 2 picioare in fata – sunt miscari normale pe care oricine asa le face, dart u, stiind aceste miscari intri decisive la al 3-lea procedeu TANI-OTASHI el fiind cu piciorul sarind in fata si aparandu-se de TOMOE-NAGE tragand in acelasi timp in spate, moment in care tu vei fi in TANI-OTASHI cu piciorul la spatele lui impiedicandu-I retragerea.Astfel el va fi usor invins cazand pe spate, impiedicandu-se de piciorul tau.Acest exemplu de 3 procedee gandite in fata pot fi inlocuite de alte 3 procedee care se preteaza de a fi inlantuite.

Principiul 14. MENTINEREA CENTRULUI DE GREUTATE PE O VERTICALA CARE TRECE PRIN AXA CELOR DOUA TALPI ALE TALE

Stabilitatea maxima este atunci cand centrul de greutate al corpului nostru se afla pe o verticala ce trece prin axa talpilor tale.



axa celor 2 talpi

In timpul luptei te deplasezi in diferite directii in functie de deplasarea adversarului .Mereu cauti sa fii in pozitii avantajoase de lupta pozitii pe care le obtii prin deplasare.In timpul acestor deplasari corpul tau trebuie sa ramana mereu intr-o stare de stabilitate maxima.

Principiul 15. IN DEPLASARE, DU-L MAI DEPARTE PE ADVERSAR DE UNDE AR VREA EL SA SE OPREASCA

In lupta se deplaseaza in permanenta cautand pozitia potrivita pentru a intra la un procedeu.

In aceasta deplasare este bine ca atunci cand adversarul vrea sa se opreasca tu sa continui deplasarea, obtinand astfel o dezechilibrare a adversarului , moment in care poti intra la un procedeu. Pentru a se reechilibra, adversarul are nevoie de un efort suplimentar , consumandu-i o parte din energia lui.

Principiul 16. PERCEPE LUPTA CU CELE 5 SIMTURI (VAZUL, AUZUL, MIROSUL, GUSTUL, SIMTUL TACTIL)

In acest mod vei percepe microuniversul de lupta si vei sti ce ai de facut.Avand cele 5 simturi in actiune dai nastere la intuitie.

Omul se naste cu cele 5 simturi.Toti le avem la fel dar in timpul vietii unii aleg o cale,altii alta cale. Sunt 2 cai : una buna, alta rea.In general este bine calea de mijloc in echilibru bine-rau. Si aici dualitatea trebuie mentinuta.Niciodata nu sunt bune extremele, numai bine sau numai rau ,deoarece acestea duc la dezechilibru ce conduce catre moarte.

In religie,cele 5 simturi sunt comparate cu 5 fecioare bune si 5 fecioare rele.Cand esti mic nu stii sa faci diferenta dintre bine si rau,de aceea parintii trebuie sa-i dirijeze pe cei mici pana la 7 ani, dupa care intervin profesorii.Se zice mai tarziu ca la fiecare se vad cei 7 ani de acasa.Este bine ca parintii sa ia la biserica copiii sa gaseasca de mici calea divina pentru ca mai tarziu calea gresita va fi mai greu de indreptat.

Cele 5 simturi au corespondent in calea divina :

Cunoasterea duhovniceasca – sa cunosti adevarul,calea buna este destul de grea si apoi mai greu sa te mentii pe ea,

Rabdarea duhovniceasca.Trebuie sa ai rabdare dupa cunoasterea duhovniceasca si binele va aparea in splendoarea lui in binele vesnic.Ai cunoscut,ai avut rabdare,binele a aparut si acum apare MILA duhovniceasca.Degeaba le ai pe celelalte daca nu ai mila duhovnieasca.Imparte ce ai cu ceilalti.

Cand lupti, practic nu este o lupta, ci mai degraba o verificare a ta, sa afli pe ce treapta esti.Trebuie sa pui in valoare toate calitatile tale, de aceea trebuie sa receptionezi cu cele 5 simturi starea de fapt in relatiile extreme (de lupta).Cele 5 simturi trebuie si ele sa fie antrenate.In timpul

luptei se folosesc la maxim cele 5 simturi care daca nu sunt antrenate vor ceda si tu vei pierde lupta.(ex.:gustul, papilele gustative cedeaza, gura se usuca si nu mai poti respira).

Avand cele 5 simturi antrenate si percepi lupta cu cele 5 simturi in permanenta vei stii tot universal care te inconjoara si vei stii ce trebuie sa faci, bineinteles ca trebuie sa stii cum sa faci ceea ce trebuie sa faci.Nu este suficient sa poti percepe universul tau,trebuie sa stii si cum trebuie facut.

Este bine sa antrenezi cele 5 simturi sa perceapa binele si sa dirijeze fiinta noastra umana spre binele nostru.Trebuie perceput si raul dar nu sa trecem de partea lui.

Se zice ca avem in noi un inger si un diavol.Amandoi ne sfatuiesc dar noi trebuie sa alegem calea divina ,calea ingerului.Aici putem sa ne ajutam si de constiinta noastra care este de fapt cuvantul lui Dumnezeu catre noi.De aceea este bine sa constientizam tot ce facem, adica sa cerem acceptul divin in tot ce facem.Orientalii cand vor sa faca ceva implica pe Alah zicand :

“ Oare Alah ce ar zice?

Cel care iese invingator ii zice invinsului : “ Iti multumesc ca mi-ai oferit posibilitatea sa-mi arat superioritatea corpului meu asupra corpului tau!”

Prin aceasta lupta a fost ca o verificare a starii fiecaruia si nu o bataie si totodata spiritele s-au impacat si lupta s-a incheiat si pe plan spiritual.

Principiul 17. PRICIPIUL FLEXIBILITATII

Ex.:salcia si stejarul in furtuna,salcia nu se va rupe, iar stejarul se va rupe.

Apa este unul dintre cele 5 cercuri care alcatuiesc temelia strategiei si tacticii de lupta.Apa este unul dintre cele mai flexibile lucruri din natura, se adapteaza pe loc si fara efort oricarei forme pe care o intalnesti.In plus, apa se misca fara efort in directia in care rezistenta este cea mai mica si in cele din urma trece pana si de cele mai puternic obstacol.De asemenea, trebuie subliniat ca atunci cand eforturile ne sunt blocate si nu putem progresa in lupta cu adversarul,trebuie sa imitam apa retinuta in spatele unui dig care il face sa se prabuseasca brusc si se napusteste inainte cu o viteza incredibila si forta.

Mintea trebuie sa fie ca apa.Trebuie sa fii flexibil in lupta, trebuie sa absorbi flexibilitatea in mintea si trupul tau.Mintea care a ajuns sa stapaneasca flexibilitatea este senina sau linistita si unul dintre atuurile cruciale ale luptatorului este mintea linistita.

In viata de cu toate zilele,flexibilitatea este un principiu de baza al existentei noastre.E normal ca orice om sa-si faca o strategie dar nu intotdeauna strategia se afla pe calea adevarata pe care trebuie sa mergem.Regulile de mers pe calea buna sunt reguli divine pe care putini oameni le stiu.Noi in general nu facem ce vrem, noi facem ce trebuie facut cu sau fara voia noastra.De aceea , trebuie sa fim flexibili in strategia facuta de noi si sa urmam cu flexibilitate calea adevarata.In lupta noi avem o strategie de lupta dar strategia noastra depinde si de strategia adversarului care in general s-a schimbat si el de la o lupta la alta. Noi urmam strategia noastra dar trebuie sa fim flexibili pentru a putea absorbi modificarile adversarului in strategia lui.

Principiul 18.LUPTA CA VANTUL SI FINALIZEAZA CA TRAZNETUL

In tot timpul luptei te vei misca continuu pentru a gasi pozitia ideala pentru aplicarea unui procedeu pe care l-am propus sau in timpul miscarii ni se ofera posibilitatea executarii unui procedeu. Cand avem acele pozitii trebuie actionat ca traznetul.

In acel moment incordam muschii abdominali si cuplam actiunea cu strigatul de lupta KIAI,declasand in acest fel toate avantajele de la principiul cunoscut.

Luptam ca vantul fara a ne incorda corpul.Incordarea se produce doar in momentul proiectarii adversarului.

Luptam ca vantul printr-o continua miscare nu-i oferim adversarului pozitii favorabile lui de a ne proiecta.

Principiul 19. TOTUL ESTE O UNITATE

In lupta TORI si UKE sunt uniti prin prize formand astfel o unitate.Noi trebuie sa analizam aceasta unitate.Nu trebuie sa ne tratam individual ci in unitate cu partenerul de lupta.

Trebuie facuta strategia de lupta tinand cont de aceasta unitate.Toate procedeele au posibilitatea lor individuala de a fi executate posibilitati pe care trebuie sa le stim ca atunci cand suntem in pozitia optima sa o stim si sa o aplicam.

Principiul 20. INTELIGENTA, CUNOASTEREA PROFUNDA A PRINCIPIILOR ECHILIBRULUI,DEZECHILIBRULUI, NONREZISTENTEI (SUPLETE, FLEXIBILITATE SAU CEDARE SI PARGHII)

In lupta trebuie sa-ti folosesti toate cunostintele tale, toata inteligenta ta.Nu poti lupta fara a te concentra, fara a judeca, incontinuu.Nu trebuie sa ai nicio intrerupere in a gandi, in a judeca.O clipa de pauza in gandire va fi perceputa de adversarul tau care va fi in pozitia de a aplica un procedeu pe greseala pe care tu ai facut-o in acea clipa.

Echilibru este obligatoriu de stiut cum se mentine.Trebuie sa te antrenezi mult pentru a avea corpul dezvoltat pe directia de mentinere a echilibrului in multe situatii in care un corp neantrenat isi pierde echilibrul.Antrenorii japonezi pun mare accent pe aceasta latura. Majoritatea procedeelor se bazeaza pe atacul adversarului cu mainile si un picior pentru a aplica pe corpul adversarului un cuplu de forte egale si de sens contrar care sa dea un moment de rasturnare , principiul pe care-l stim.In acest moment noi ne aflam pe un singur picior, echilibrul nostru fiind instabil.Trebuie in perioada de antrenament sa facem exercitii care sa ne dezvolte muschii care ne dau aceasta stabilitate.

Un exercitiu de baza este acela prin care iti prinzi un picior cu o mana si-l intinzi in fata.Cand piciorul este pe orizontala incepi genoflexiunile intr-un picior.Se face exercitiul acesta si cu un picior si cu celalat.

Al doilea tip este prinderea piciorului cu o mana si ridicat in spate sub forma de cumpana facand de asemenea genoflexiuni pe un picior.Se face si cu un picior si cu celalat.

Dezechilibrul este foarte important deoarece, bine dezechilibrat adversarul isi va pierde echilibrul si va putea fi mai usor de proiectat. La orice proiectare pe care vrei sa o faci este obligatoriu de a-l dezechilibra pe adversar.Fara dezechilibrare procedeul nu are sens si poate fi considerat chiar un atac fals, doar de forma si poate fi chiar pedepsit cu SHIDO.Adversarul este intr-un echilibru stabil cand centrul de greutate al corpului se afla cu o verticala ce trece prin axa celor doua talpi ale lui.In

momentul cand nu se afla in aceasta postura inseamna ca este dezechilibrat si atunci trebuie sa actionezi in directia in care el se abate de la regula.

Prin miscarile tale urmareste sa-l scoti din acel echilibru stabil sa-l ataci in directia dezechilibrata.

Nonrezistenta este foarte importanta.

Daca adversarul tau impinge si are forta si mai mare te poate invinge.Tu nu trebuie sa te opui.Daca el impinge,tu trage-l si invers, daca el trage,tu impinge-l.Aici este o arta.Nu poti impinge sau trage cu toata forta si fara un scop anume cand impingi sau tragic trebuie sa ai un scop anume,una sa-i anihilezi actiunea lui prin impiedicarea deplasarii lui cu o viteza neprevazuta de el.

10 HOBBY-uri CARE TE FAC MAI INTELIGENT

1. Învaţă să cânţi la un instrument Muzică îţi stimulează creierul, iar acest lucru a fost dovedit ştiinţific. Muzica are puterea de a invoca emoţii complexe şi stări psihologice. Diferiţi cercetători au arătat că atât ascultarea muzicii, cât şi stăpânirea unui instrument muzical îmbunătăţesc memoria şi capacitatea de concentrare. Totodată, acest hobby te învaţă să ai răbdare şi să fii perseverent, pentru că pentru a învăţa să cânţi la un instrument muzical este nevoie de timp şi efort, arată LifeHack.

2. Devorează cărţile Cititul reprezintă lungul drum spre creşterea nivelului de inteligenţă, iar acest lucru se întâmplă mai ales dacă citeşti cu poftă despre multe subiecte diferite, de la ficţiune şi biografii, la antologii. Lectura reduce stresul, te ajută să experimentezi multiple emoţii şi te învaţă lucruri despre multe subiecte. Lectura este foarte importantă pentru a dobândi cunoştinţe despre un subiect, te pregăteşte pentru tot soiul de situaţii şi te ajută la atingerea obiectivelor.

3. Meditează regulat Cel mai importante beneficii al meditaţiei sunt concentrarea asupra propriei persoane şi autocunoaşterea. Atunci cand sunt absorbiti de meditatie, oamenii ating un alt nivel al existentei.Meditaţia te ajută să reduci nivelul de stres şi să scapi de tot felul de griji. Cu o stare de calm şi o stare de spirit netulburată obţinute prin meditaţie, poţi învăţa, gândi şi plănui lucrurile într-o manieră mult mai eficientă.

4. Pune-ţi mintea la contribuţie La fel cum ai nevoie să faci exerciţii fizice pentru a te menţine în formă, la fel şi creierul tău are nevoie să fie în formă. Dacă îţi provoci creierul în mod regulat să facă lucruri noi, acest lucru îi îmbunătăţeşte abilităţile şi te ajută să ai o minte mai ascuţită. Poţi să-ţi antrenezi creierul în mai multe feluri, cum ar fi: Sudoku, puzzle-uri, jocuri de societate sau ghicitori. Toate aceste activităţi ajută creierul să formeze noi conexiuni.

5. Exerciţii fizice în mod frecvent O minte sănătoasă într-un corp sănătos! Până la urma urmei, creierul tău este ca un alt muşchi din corpul tău. Exerciţiile regulate îţi ajută mintea şi corpul să funcţioneze cum trebuie. Sportul reduce tensiunea şi te ajută să dormi mai bine. Medicii sunt de acord că o mai bună circulaţie a sângelui la nivelul creierului înseamnă o funcţionare cerebrală crescută.

6. Învaţă o limbă nouă Să înveţi o limbă nouă nu este întotdeauna uşor, dar cu siguranţă are multe avantaje, iar unul dintre ele este că te face mai inteligent. Procesul de învăţare a unei limbi noi presupune sarcini precum analiza strusturilor gramaticale şi învăţarea de noi cuvinte, lucruri care îmbunătăţesc inteligenţa şi sănătatea creierului.

7. Pune-ţi gândurile pe hârtie! Scrisul îmbunătăţeşte abilităţile lingvistice, dar te ajută şi la concentrare, creativitate, imaginaţie şi capacitatea de înţelegere. Scriitorii sunt adesea consideraţi ca având un nivel înalt de inteligenţă. Poţi scrie în diferite moduri: pe hârtie sau să-ţi faci un blog.

8. Călătoreşte în locuri noi Eforturile fizice şi mentale pe care le faci în timpul călătoriilor, te scapă de stres, iar cu cât scapi de stress, cu atât te poţi concentra mai bine pe ce ai de făcut. Fiecare loc nou pe care îl vizitezi îţi oferă lucruri noi de învăţat: întâlneşti cu oameni noi, încerci mâncăruri diferite, ai contact cu culturi şi stiluri de viaţă diferite, ceea ce te pune în contact cu idei la care nu te-ai fi gândit înainte.

9. Găteşte Cei care gătesc regulat şi încearcă diferite reţete, au un nivel crescut de creativitate. Îi interesează calitatea, nu se tem să încerce lucruri noi şi acordă multă atenţie detaliilor. De fiecare dată când găteşti ceva, înveţi să ai atenţie distributivă, să faci mai multe lucruri deodată, să măsori cu precizie şi să iei decizii rapide.

10. Implică-te în activităţi sportive Pe lângă faptul că îţi întăreşte muşchii, sportul are şi alte beneficii. Urmărirea meciurilor sportive a fost a fost asociată cu îmbunătăţirea funcţiilor creierului, iar implicarea în activităţi sportive ajută la îmbunătăţirea capacităţii de reacţie, coordonare şi încrederea în sine.

10 REGULI DE CARE TINE CONT UN OM INTELIGENT

1.Oamenii Inteligenţi nu lasă greşelile trecutului să se interpună în prezent. "Oamenii Inteligenţi ştiu că succesul în viaţă nu este posibil fără greşeli şi eşecuri. Ei nu permit să fie afectaţi de greşelile din trecut, ei pur şi simplu iau aceste greşeli drept nişte lecţii de educaţie pentru a evolua", afirmă psihologul Pleşea.

2.**Oamenii Inteligenţi nu se concentrează pe părţile negative.** "Oamenii Inteligenţi văd gândurile ca pe ceva palpabil. Dacă ai doar gânduri negative în minte, viaţa ta va fi la fel de negativă. Oamenii Inteligenţi ştiu că viaţa este mult mai bună când înveţi să-ţi foloseşti abilităţile de a visa, de a crea, de a construi, de a te mira şi, desigur, de a iubi", consideră specialistul.

3.**Oamenii Inteligenţi nu fug de probleme**. "Că vrem, că nu vrem, inevitabil, toţi am avut, avem şi vom avea probleme. Sunt probleme legate de muncă, de bani, de familie, de sănătate etc. Oamenii Inteligenţi dau piept cu aceste probleme şi caută cele mai bune metode de rezolvare. Când cad, se ridică şi merg mai departe. Au curajul să-şi înfrunte temerile şi să vadă în fiecare problemă şansa de a se perfecţiona.

4.**Oamenilor Inteligenţi nu le pasă de părerile celor din jur**. "Oamenii Inteligenţi nu lasă opiniile negative ale altor oameni să-i oprească din a trăi o viaţă fericită plină de succes şi bucurie. Lumea este plină de oameni cinici, sceptici şi hateri, dar oamenii isteţi îi îndepartează. Aceştia se înconjoară cu oameni inteligenţi, care le împărtăşesc valorile şi interesele. Pe bună dreptate, se spune că dacă eşti cea mai inteligentă persoană dintr-o cameră, înseamnă că nu eşti în camera potrivită", spune psihologul.

5.Oamenii Inteligenţi nu-şi pierd timpul. "Oamenii Inteligenţi îşi dezvoltă obiceiuri productive, care îi ajută să lucreze mai repede şi mai bine. Nu se lasă distraşi de lucruri nesemnificative şi de treburi inutile. Ei ştiu, de asemenea, că nu poţi lucra tot timpul, creierul are nevoie de odihnă din când în când", crede psihologul Alexandru Pleşea.

6.Oamenii Inteligenţi nu aşteaptă rezultate imediate. „Oamenii Inteligenţi sunt convinşi că aceia, care ştiu să aştepte, au parte de lucruri bune. Majoritatea oamenilor vor să obţină tot ceea ce-şi doresc, exact atunci când formulează aceste dorinţe. Oamenii Inteligenţi ştiu că trebuie să muncească din greu pentru ceea ce-şi doresc, iar rezultatele muncii lor vor fi vizibile după un timp, dar vor dăinui toată viaţa", declară psihologul.

7.Oamenii Inteligenţi nu se concentrează pe ceea ce nu pot controla. În fiecare zi ne lovim de lucruri pe care nu le putem controla: trafic, oameni needucaţi etc. Oamenii Inteligenţi sunt calmi în aceste situaţii pentru că ştiu că emoţiile negative le vor dăuna doar lor în aceste situaţii.

8.Oamenii Inteligenţi nu-şi pierd timpul cu persoanele care-i descurajează. Oamenii Inteligenti au în jurul lor alţi oameni inteligenţi. Îşi găsesc timp pentru familie, pentru prieteni şi cunoştinţele cu care au aceleaşi viziuni şi interese; realizează că n-ar fi benefic pentru ei să-şi petreacă timpul cu persoanele negativiste.

9.Oamenii Inteligenţi nu sunt aroganţi. Nu-i vei auzi lăudându-se cu inteligenţa lor; şi asta pentru că sunt, de obicei, timizi când vine vorba despre asta şi nu simt nevoia să strige în gura mare cât sunt ei de deştepţi. Nu se laudă cu reuşitele şi premiile pe care le-au obţinut.

10.Oamenii Inteligenţi nu uită să mulţumească. "Arată recunoştinţă. Oamenii Inteligenţi stiu că lumea nu se învârte în jurul lor. Ei cred în puterea bunătăţii şi ştiu că faptele bune li se vor întoarce într-o bună zi", este de părere psihologul.

Cele 11 tipuri de inteligenta si exercitii pentru dezvoltarea lor

1 Inteligenta verbala

Abilitatile de a citi, scrie, de a invata limbi noi si de a stapani gramatica, sintaxa si talentul narativ formeaza inteligenta verbala.

Pentru a-ti intari aceasta inteligenta, studiaza o limba straina, imbunatateste-ti vocabularul si scrie mai mult. Tine un jurnal pentru a-ti stimula dezvoltarea abilitatilor de scris.

2. Inteligenta logica:

Inteligenta logica sau matematica este atuul celor care se simt minunat printre numere si deductii logice.

Marirea capacitatilor logice poate fi obtinuta prin rezolvarea unor jocuri logice, invatarea unui limbaj de programare sau chiar tricotat.

3. Inteligenta muzicala :

Talentul muzical este de fapt un tip de inteligenta, dezvoltat la cei sensibili la sunete, ritmuri, note muzicale si structura muzicala, fie ca e vorba de strofe si refrenuri sau de simfonii.Pentru a-ti stimula inteligenta muzicala, mareste-ti orizonturile muzicale, ascultand genuri cat mai diverse, si exerseaza-ti calitatile vocale la karaoke. De ajutor pot fi si momentele de liniste, cand nu faci nici un zgomot dar asculti cu atentie toate sunetele ambiante.

4. Inteligenta spatiala :

Cei care au inteligenta spatiala dezvoltata isi pot imagina, pot intelege si pot reprezenta vizual cu mai multa usurinta concepte geometrice si spatiale.Acest tip de inteligenta poate fi descoperit in diferite forme, de la un simt al directiei dezvoltat, pana la o coordonare foarte buna a miscarilor si memorie vizuala deosebita.Pentru a-ti exersa aceste calitati, porneste de la rezolvarea unor puzzle-uri, labirinturi si modelarea plastilinei, iar apoi aplica ce ai invatat in activitatile cotidiene: aranjeaza mai bine cumparaturi in sacosa, ofera-te sa fii responsabil cu traseul atunci cand pleci la un drum lung.

5. Inteligenta cinetica:

Modul in care iti controlezi miscarile corpului tine si el de un tip de inteligenta. Atletii, actorii, chirurgii si pilotii au aceste capacitati dezvoltate cel mai mult.Dansul, mersul pe bicicleta, dar si sporturile sau yoga, te pot ajuta sa dezvolti capacitatile legate de inteligenta cinetica.

6. Inteligenta interpersonala:

Calitatile detinute de un bun lider, capacitatea de a organiza si motiva oamenii, tin de inteligenta interpersonala.Comunicarea este elementul cheie al al acestui tip de inteligenta, ce este absolut necesar pentru a purta negocieri cu succes.Pentru a-l dezvolta, incearca sa-i „asculti activ” pe cei din jur. Roaga-ti un prieten sa-ti explice un concept nou sau sa-ti povesteasca o intamplare, apoi repet-o incercand sa pastrezi fiecare nuanta, chiar daca folosesti un vocabular usor diferit.

7. Inteligenta intrapersonala:

Folosita de scriitori, filosofi, psihologi si teologi, inteligenta intrapersonala este capacitatea de a-ti explora propriile emotii si motivatii, intr-un mod obiectiv.Ca sa-ti imbunatatesti acest tip de inteligenta, cunoaste-te mai bine. Incepi prin a face cateva teste de personalitate, apoi scrie un jurnal si mediteaza pentru a fi mai aproape de propriile sentimente si ganduri.

8. Inteligenta naturista:

Talentul la gradinarit sau capacitatea de a comunica foarte bine cu animalele sau chiar de a le imblanzi fac parte din inteligenta naturista.Pentru a-ti creste sensibilitatea la natura, apuca-te de gradinarit, chiar daca e vorba doar de cateva ghivece, sau ofera-te voluntar la un centru de ingrijire a animalelor abandonate.Aprofundeaza-ti cunostintele despre clasificarea speciilor de plante si animale si apropie-te de ele pentru stimularea acestor capacitati.

9. Inteligenta spirituala:

Cea mai controversata dintre tipurile de inteligenta este cea spirituala sau existentiala. Spre deosebire de primele opt, acest tip de inteligenta nu este asociat cu o specializare anume a creierului.

Studiile medicale arata ca rugaciunea si meditatia imbunatatesc comunicarea intre partile componente ale creierului, dar diminueaza fluxul sanguin catre lobii parietali, lucru ce duce la perceptii subiective asupra timpului si spatiului.

Pentru a-ti stimula inteligenta spirituala, familiarizeaza-te cu cele mai raspandite sisteme filosofice si religioase si discuta descoperirile tale cu alti oameni interesati de aceste subiecte.

10. Inteligenta vizuala.

11.Inteligenta artificiala.

Principiul 21 .PRINCIPIUL COORDONARII

Cand tu vrei sa proiectezi adversarul trebuie ca tot corpul tau sa fie mobilizat in directia aplicarii procedeului pe care vrei sa-l faci.

Coordonarea se poate face prin strigatul de lupta KIAI care-ti mobilizeaza tot corpul spre acea actiune.

Aici se poate da exemplu la taietorii de lemne care in momentul in care lovesc lemnul cu toporul au strigatul lor de lupta, moment care prin acest strigat concentreaza toata energia lor, tot corpul lor pe acea lovitura.

In toate antrenamentele pe care le facem trebuie sa se exerseze aceasta coordonare prin strigatul de lupta, pentru a avea un KIAI puternic, patrunzator si corpul cu toate componentele lui sa fie obisnuit cu acest strigat, sa stii cum sa se concentreze, cordooneze in lupta.

Partea spirituala care are o importanta desavarsita in lupta trebuie sa fie coordonata si aceasta. Sunt cuvinte care fac aceasta coordonare sa se faca instant. Aceasta formula este : " Sa obtinem victoria impreuna " !,formula pe care trebuie sa o spui inainte de meci.Dupa aceasta formula intregul tau organism se trezeste si va participa la lupta.Pentru aceasta trebuie executat cele 5 grupe de exercitii orientale.Trebuie invatat corpul tau sa asculte de directorul lor care este "eu".Trebuie sa te porti cu el ca un director,trebuie sa ai grija de fiecare parte componenta a corpului tau sa le dai satisfactie la fiecare pentru munca pe care fiecare au depus-o in existenta lor.

La inceputul inceputului trebuie spus o rugaciune catre divinitate , sa nu uiti ca tot ce ai realizat pana atunci ai realizat sub indrumarea LUI si cu ajutorul LUI.Mai marii campioni cand obtin victoria ridica mainile spre divinitate si-i multumeste pentru tot ce a facut divinitatea pentru ei.

Principiul 22. NU TE GRABI CAND JUDECI, FII RAPID CAND ACTIONEZI

In tot timpul meciului trebuie sa judeci continuu, fara nicio pauza.Cand judeci nu trebuie sa te grabesti deoarece cand te grabesti faci greseli care-ti pot fi fatale.Judeci orice activitate a ta si a adversarului si iei decizia cea mai inteligenta.Trebuie sa judeci mai multe variante si o aplici pe cea mai sigura, varianta care crezi ca va fi varianta victorioasa.Aceasta judecata trebuie sa fie destul de fluenta, flexibila, continua. In momentul de varf cand decizi ca este momentul de aplicare a unui procedeu , atunci intri in alta stare de a fi rapid, fulgerator.

Fiind rapid il impiedici pe adversar sa judece masuri de aparare.

Principiul 23. PASTREAZA UN PERMANENT CONTACT CU UNIVERSUL INTERIOR AL ADVERSARULUI

Fiecare dintre noi avem universul nostru interior.Acest univers al adversarului trebuie bine cunoscut stiindu-i astfel ce posibilitati are de a face ceva impotriva ta.Tu cunoscandu-i universul lui interior, bineinteles ca te-ai pregatit sa preiei orice actiune a lui, actiune pe care universul lui o poate face.Tu trebuie in permanenta sa tii contactul cu universul interior al lui pentru a putea reactiona la orice actiune provocata de acesta.

Principiul 24. SA VEZI CONTINUU

Noi percepem exteriorul cu cele 5 simturi.

Stim ca ceea ce conteaza cel mai mult intr-o lupta sunt in primul rand ochii.

Nu poti duce o lupta fara ochi.Prin intermediul ochilor percepi exteriorul.Cand lupti trebuie in permanenta sa stii unde esti, unde este adversarul, unde este arbitrul, unde sunt limitele de lupta.Toate acestea trebuie concomitent, de aceea se zice ca privirea sa fie cat mai larg posibila, sa vezi totul continuu pentru a putea reactiona in orice moment, in orice pozitie a adversarului.

La antrenamente trebuie antrenata si vederea.Trebuie antrenati ochii sa fie sanatosi si vigurosi.Trebuie antrenati toti muschii ochilor si dupa aceea folositi la capacitatea maxima in lupta.

In viata de cu toate zilele acest principiu are importanta fatala.Ex.:cand conduci masina trebuie sa vezi totul continuu,sa vezi in fata,in spate,lateral.

Principiul 25. CEEA CE CONTEAZA MAI MULT INTR-O LUPTA SUNT IN PRIMUL RAND OCHII,APOI PICIOARELE SI CURAJUL SI ABIA DUPA ACEEA FORTA

Cand receptionezi exteriorul corpului tau, principalele organe de simt care receptioneaza sunt ochii.Intr-o lupta, prima actiune este de a receptiona adversarul cu tot cadrul in care se afla.Trebuie sa vezi arbitrul,limitele de lupta.Exista si un principiu important in judo legat de ochi: “ campul vizual sa fie cat mai larg posibil,sa vezi adversarul cu detasare”.

Trebuie privirea sa fie cat mai larga, sa nu vezi ca un cal,decat spre adversar.Vei vedea unde se deplaseaza ca sa fii intr-o pozitie buna de a aplica un procedeu.La adversar nu te uiti tinta spre el pentru ca atunci nu vei vedea imprejurarile care devin avantajoase pentru tine.Adversarul te va citi in ochi si va stii ceea ce vei face.Privirea nu trebuie sa fie numai in jos la picioarele adversarului,ea trebuie sa fie distribuita cat mai larg.Sunt exercitii in acest sens pentru ochi,pentru a vedea distributiv.

In al doilea rand ca importanta intr-o lupta sunt picioarele si curajul.Picioarele lupta cel mai mult dupa ochi.Prin miscarea picioarelor recapeti echilibrul pe care adversarul incearca sa ti-l distruga. Te misti continuu pentru a nu-l lasa pe adversar sa judece posibilitatea aplicarii unui procedeu.Nu trebuie miscat ordonat sau intr-un mod anume in care adversarul sa intuiasca unde vei ajunge in momentul urmator.Tu te misti haotic pentru adversar dar pentru tine trebuie sa fie o miscare cu anumita regula care dau posibilitatea obtinerii unei pozitii in care se preteaza a executa un procedeu.Asa cum ni se pare noua ca universul se misca haotic dar de fapt este o miscare dupa niste reguli de o precizie fantastica.

Dupa picioare vine ca importanta curajul.

Daca intri intr-o lupta speriat de palmaresul adversarului ai sanse foarte mari sa pierzi meciul.Frica iti intuneca mintea si nu mai poti sa judeci incet,continuu si bine.Adversarul tau nu va avea mintea lui acoperita de mintea ta.Speriat devii rigid in miscari si usor de intuit.Lupta pentru tine este pierduta deoarece trebuie sa invingi intai frica ta pentru a nu intra cu frica in lupta.Si campionii mondiali sunt oameni ca tine, si ei se antreneaza ca tine. De ce trebuie sa-ti fie frica ? In fond meciul cu el nu este o lupta este doar o verificare a posibilitatilor tale de a fi campion.

Se observa ca pe ultimul loc este forta , dar nu si lipsita de importanta.

Trebuie sa-ti antrenezi si domeniul fortei sa ai cat mai multe posibilitati de a fi invingator.

Principiul 26. ADEVARATUL ADVERSAR DE INVINS ESTE IN NOI INSINE

Putem spune ca in concurs nu ne luptam ci ne verificam starea generala a noastra.Lupta cea mare s-a dat pana in concurs cu noi insine.A trebuit sa luptam cu cei mai periculosi adversari ai nostril, cum sunt : mandria,desfranarea,lenea,invidia,iubirea de arginti,lacomia,mania.Ca arme am folosit impotriva mandriei –virtutea smereniei,impotriva desfranarii – infranarea,alungarea gandurilor necurate,ocolirea celor desfranati,impotriva lenii-munca,impotriva invidiei – nu-l pizmui pe cel harnic si incercam sa-i urmam pilda. Invingand cele 7 pacate de moarte putem sa ne antrenam in stare de sanatate.Avand invinse cele 7 pacate suntem pe calea cea buna,cale pe care o urmam in continuare fiind calea suprema care ne conduce spre victoria suprema.

Orientalii considera lupta cu tine " Jihadul mare",iar luptei cu un adversar ii zic "Jihadul mic".

Castigand lupta cea mare, esti predispus sa castigi si lupta cea mica pe care de fapt noi nu o consideram lupta ci mai degraba o verificare.

Principiul 27. CUNOASTE-L PE ADVERSAR, CUNOASTE-TE PE TINE INSUTI SI VEI FI DE NEINVINS

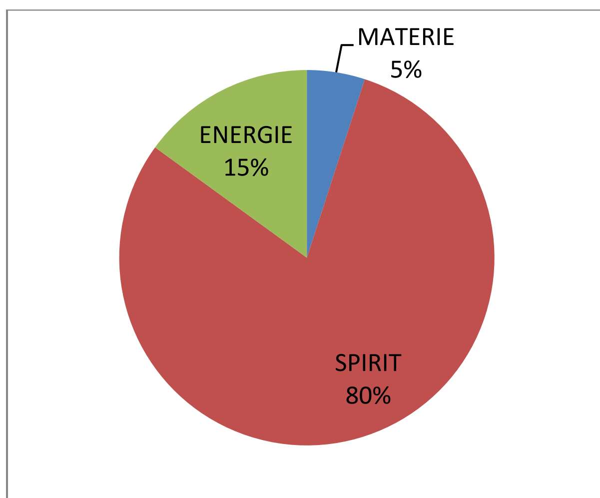
Orientalii considera omul a fi un complex compus din :

-trasura = materia

- cal = sentimente

- vizitiu = mintea

- calator = spiritual



Trebuie cunoscut fiecare element in parte dupa care trebuie antrenat fiecare element in parte mai mult decat al adversarului si atunci devii invincibil.

Omul mai poate fi comparat cu o masina cu care spiritul circula pe Terra.Masina, fiecare si-o construieste si in functie de cum o creeaza asa o are.

Dar masinile sunt diferite , de la Trabant la Mercedes, in functie de cum le-ai construit si intretinut.

Daca la o masina Mercedes te urci la volan dar nu stii nimic despre ea, atunci nici nu vei sti ce sa faci cu ea si s-ar putea nici sa nu pornesti de pe loc.De aceea trebuie studiata , cunoscuta sa-i stii limitele si sa stii ce si cum sa o folosesti.

Asa si cu corpul: trebuie sa te cunosti,sa stii ce poti face,cum sa faci,sa-ti stii limitele.Daca stii, daca te cunosti pe tine si daca-l cunosti pe adversar,daca-i stii limitele si ce poate sa faca vei stii cum sa actionezi, unde sa actionezi si sa fii invincibil.

Trebuie sa te cunosti foarte bine.Noi avem multa putere pe care nu o stim.Se spune despre un pui de tigru care a fost gasit si crescut cu niste capre.A devenit ca o capra,se purta ca o capra. Odata, doi tigri au atacat cireada de capre si au facut prapad.Puiul de tigru a ramas uimit si s-a luat dupa ei sa vada ce fac.Cand a baut apa dintr-un rau el s-a vazut in apa ,si mare i-a fost mirarea cand a vazut ca seamana cu ei, si, in acel moment a scos pentru prima data un racnet de tigru si a devenit tigrul. Asa se va intampla si cu tine cand studiindu-te vei afla de puterile tale nebanuite atunci vei scoate strigatul KIAI de lupta si vei deveni invincibil.

Fiecare trebuie sa aiba pe masa anatomia corpului uman si in fiecare zi sa invete ceva despre corpul sau.Cu cat stii mai multe despre corpul tau,cu atat esti mai puternic.Corpul uman este conceput de divinitate dupa chipul si infatisarea lui.

Este bine de stiut unde se afla retinaculul muschilor extensori de la mana si picior, ce rol au acesti si cum se pot antrena acestia.Soldatii romani care au cucerit lumea stiau aceste detalii despre corpul uman si de aceea au pus bratari metalice pentru ajutarea retinaculului de la mana si sandale cu snur puternic de protectie a retinaculului muschilor extensori de la picioare. Noi acum stim cum sa antrenam acestea.

Trebuie sa stii cine tine capul pe umeri – muschii sternocleidomastoidieni.Trebuie sa stii cum sa antrenezi acesti muschi.

Trebuie sa stii ca ai o minte vegetativa care inregistreaza orice miscare a tuturor celulelor si comanda la ficat celule capabile sa preia acea miscare.

Ca sa-ti cunosti adversarul vei stii ce si cum ataca,iar tu vei fi pregatit sa preiei orice fel de atac.Trebuie sa-ti cunosti cele 5 simturi si sa stii cum sa le antrenezi.Trebuie sa-ti cunosti inima,puterea ei. Trebuie sa-ti cunosti spiritul, trebuie sa stii cum sa-l pregatesti. Trebuie sa-ti cunosti energia,trebuie sa stii sursele tale de energie. Stiindu-le pe toate acestea vei deveni puternic.Cunoscandu-l pe adversar in detaliu stii unde are el lipsuri, unde el greseste si atunci il vei invinge.

Corpul uman are o structura complexa, este greu de cunoscut in profunzime.Trebuie sa ai studii despre medicina si nici atunci nu-l poti cunoaste in profunzimea lui.Este nevoie pentru a-ti cunoaste corpul de oameni specializati pe ramuri ale corpului uman.Este nevoie de doctor in medicina generala care sa te dirijeze pe ramuri la doctori oftalmologi,doctori psihiatri, cardiologi, nutritionisti, etc.

Noi trebuie sa ne cunoastem in general, sa putem sa stim la ce specialist sa apelam.Daca reusim sa ne cunoastem, recunoastem puterea noastra, cum sa o fructificam,cum sa o dezvoltam.

Trebuie sa cunoastem atat partea materiala cat si partea energetica,cat si partea spirituala.

Trebuie sa cunoastem varsta reala a organelor noastre:

Creierul si ochii au varsta corpului

Ficatul – 5 luni

Oasele – 10 ani

Intestinele – 2-3 zile

Plamanii – 2-3 saptamani

Pielea 2-4 saptamani

Inima – 20 ani

Aceste varste sunt varste in care celulele lor se regenereaza complet.

Corpul nostru are aproximativ 75 000 de miliarde de celule

In prima jumatate de ora din viata ai fost compus dintr-o singura celula.

Consumi in medie 50 de tone de mancare si bei aproximativ 50000 l de lichide de-a lungul vietii.

In 30 de minute corpul tau degaja suficienta caldura incat sa poata fierbe 3.5 l de apa.

Numai in gura ai pana la 40000 de bacterii.

Chiar daca nu este la fel de sensibil precum cel al unui caine, nasul tau poate percepe pana la 50000 de mirosuri diferite.

Acizii digestivi prezenti in stomacul tau sunt atat de puternici incat pot dizolva zincul, si , de asemenea pot coroda otelul.Din fericire pentru tine, celulele din mucoasa gastrica a stomacului se innoiesc la cel mult 3-4 zile,nelasand timp acizilor sa le dizolve.

Fiecare din plamanii tai contine peste 300000 de milioane de vase capilare.Daca acestea ar fi puse cap la cap,s-ar intinde pe 2400 de kilometri – aproximativ distant dintre Bucuresti si Madrid.

Oasele iti sunt la fel de rezistente precum granitul.Un os de marimea unei cutii de chibrituri poate suporta presiunea unui bloc de 9 tone – de patru ori mai mult decat poate suporta betonul.

Cand dormi,cresti in medie cu 8 mm,pentru ca dimineata sa revii la inaltimea initiala.Motivul este simplu : forta gravitationala care actioneaza asupra cartilajelor.

Fiecare centrimetru patrat de piele contine cel putin 32 de milioane de bacterii.Din fericire, cele mai multe dintre ele sunt inofensive.

Picioarele tale contin peste 500000 de glande sudoripare,jumatate de litru de transpiratie pe zi

Creierul tau genereaza intr-o zi mai multe impulsuri electrice decat toate telefoanele mobile din lume la un loc.

In timpul intregii tale vieti poti produce pana la 24000 de litri de saliva,suficient cat sa umpli doua piscine olimpice.

Iti indoi degetele de 25 de milioane de ori intr-o viata.

Cel mai mare organ al corpului tau este pielea.Ea poate acoperi o suprafata de 1.9 mp.De asemenea,in tot cursul vietii pierzi pana la 18 kg de piele moarta.

Pentru a te incrunta este nevoie sa folosesti 43 de muschi ai fetei.Pentru a zambi nu ai nevoie decat de 17.

Inima iti bate de aproximativ 3 miliarde de ori de cand te nasti pana mori.

Aorta este cel mai mare vas sanguin din corpul tau.Cand ai ajuns la maturitate,a ajuns si ea sa aiba diametru unui furtun de gradina.La polul opus se afla capilarele.Acestea sunt atat de subtiri,incat este nevoie de 10 astfel de vase,puse unul langa altul,pentru a egala grosimea unui fir de par.

Pierzi,in medie, 100 de fire de par pe zi si peste 10 miliarde de particole de piele moarta. Atunci cand atingi un obiect,semnalul iti circula prin corp,prin intermediul nervilor cu peste 200 de km/ora.

Inspiri si expiri de aproximativ 23000 de ori pe zi.

Viteza cu care elimini aerul in timp ce stranuti este de cel putin 180 km/ora.

Marimea inimii tale este egala cu cea a propriului tau pumn.

In corpul tau traiesc bacterii a caror greutate insumata ar atinge 2 kg.

Ochiul tau este capabil sa distinga aproximativ un milion de culori diferite si sa obtina mai multe informatii decat cel mai performant telescop construit vreodata.

Asa cum amprentele tale digitale sunt unice, si amprenta limbii tale este diferita fata de cea a altor oameni.

Femeile clipesc de doua ori mai des decat o fac barbatii.

Fiecare centrimetru patrat din pielea ta contine sase metri de vase de sange,3.5 metri de nervi,1300 celule nervoase,100 de glande sudoripare.

Aproximativ 50000 de celule din corpul tau au murit si au fost inlocuite de cand ai inceput sa citesti acest punct.Scheletul este nou-nout la fiecare 10 ani,pielea ta la fiecare 4 saptamani,inima la 20 ani.

Testicolele unui barbat produc zece milioane de spermatozoizi in fiecare zi,sufficient cat acesta sa poata repopula planeta in numai sase luni.

Principiul dualitatii

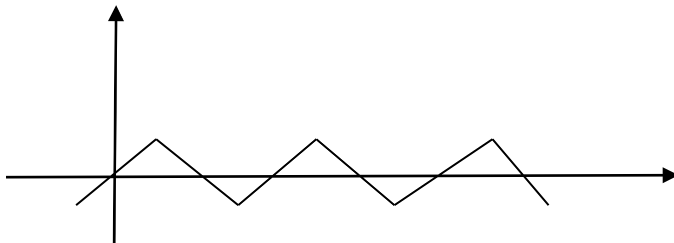
La baza creatiei divine sta acest principiu al dualitatii.Totul este creat avand la baza electroni de incarcare negativa si pozitroni de incarcare pozitiva.Ei se invart unii in jurul celorlalti asigurand existenta.In ultimul timp s-a pus problema unei a 3-a forte care face ca cele 2 forte egale si de sesns contrar sa fie tinute impreuna.Campul este deschis acestei cercetari care vor arata cum dualitatea exista impreuna.

Omul este format din energie YING si energie YANG.Energia ING provine din pamant si YANG provine din afara pamantului.Sunt formatiuni de celule YNG si formatiuni de celule YANG. Cand avem probleme de functionare ale unor formatiuni de celule trebuie sa stim ce natura energetica au acele formatiuni YNG sau YANG.Problema de functionare apare din deficienta energiei

respective.La capitolul 5 grupe de exercitii orientale vorbim in detaliu cum poti capta energie YNG si YANG si cum poti s-o dai in zona unde exista deficienta de energie.

Aceasta dualitate se poate extinde la orice situatie duala zi-noapte,bine-rau,barbat-femeie.

Omul traieste in dualitate.Diagrama batailor inimii noastre este ca dintii de fierastrau.



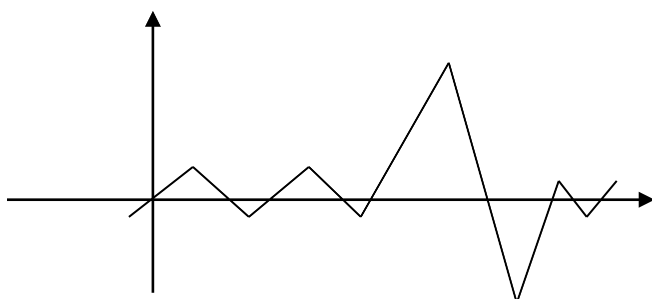
Aceasta diagrama poate fi si pentru bine-rau.In permanenta ne situam in aceasta diagrama care este diagrama normala a existentei noastre.Orice abatere de la aceasta diagrama se poate considera ca anomalie a existentei si in functie de marimea abaterii va fi mai grav sau mai putin grav.Trebuie sa ne controlam aceasta diagrama si sa ne ferim de varfuri care ne pot deregla echilibrul dual.

Cei doi scriitori englezi Joseph Addison (1672-1719) si Richard Steele (1672-1729),care s-au ocupat de studiul acestei dualitati existentiale au tras concluzia ca “ Marile bucurii sunt surse pentru marile depresii”.

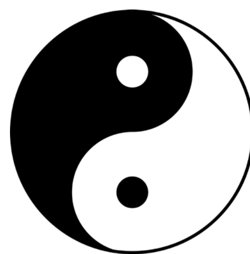
Multi care castiga marele POT la LOTO se considera norocosi.Ei spun adevarul dar fara sa stie ce inseamna de fapt NOROC.In limba ebraica noroc inseamna de fapt diavol.

Parintele Cleopa a respins o batrana care a venit la biserica cu o coliva pe care scria NOROC, spunandu-i ca , de fapt, noroc inseamna diavol.

In diagrama dualitatii cand apare o crestere de bine trebuie sa aiba si o scadere echivalenta in rau, deregland astfel diagrama existentei duale.



Daca 3 zile consecutive esti intr-o stare de euforie trebuie sa te duci la oglinda sa-ti dai seama si sa-ti ordoni iesirea din acea stare.Cel mai greu ne este sa ne aparam de bine care uneori ataca raul si reuseste sa ne dezechilibreze ducand la o dereglare datatoare de moarte.



Am trait o astfel de experienta din care m-a trezit doctorul de familie care a avut inspiratia sa-mi verifice parametrii existentiali in care eu ma simteam foarte bine.Binele dupa mine ma cucerise, eram puternic, sanatos dar supraponderal.Nu mi-am dat seama ca de fapt eram dereglat in dualitatea bine-rau.Dupa analize s-a constatat ca trigliceridele,colesterolul erau déjà la limitele de sus. Daca nu luam masuri de a gasi calea reala pe care sa merg, binele ma ducea spre moarte.

Pentru a trai in dualitate echilibrata trebuie sa gasesti calea buna,calea divina pe care sa mergi,calea pe care in aceasta carte prin principiile redate dau o strategie de lupta cu care sa merg pe calea in dualitate.

Trebuie sa respecti aceste principii care de fapt sunt principii pentru o cale perfecta JU-DO (calea perfecta).

Acel simbol de dualitate cu YNG si YANG este cunoscut cel mai inteligent simbol de pe Terra.



Daca o civilizatie extraterestra ar vizita TERRA nu ar fi impresionata de ce ce este construit pe TERRA ci de acest simbol pe care de fapt sta la baza creatiei universale pe care de fapt ei il inteleg,il respecta fiind regula existentiala chiar si pentru ei.

50 de lucruri uimitoare despre corpul uman

1. Când o persoană moare, auzul este ultimul simţ perceput. Văzul este primul care dispare.

2. Celulele care compun creierul uman pot absorbi de până la 5 ori mai multă informaţie decât cuprinde toată Enciclopedia Britanica.

3. Corpul omenesc eliberează în 30 de minute destulă energie cât să încălzeşti un litru de apă.

4. Cea mai mare celulă a corpului este ovulul, iar cea mai mica spermatozoidul.

5. Corpul unui om are: destul potasiu pentru a provoca explozia unui tun de jucărie; destul zahăr pentru a umple un borcan; destulă grăsime pentru a face şapte bucăţi de săpun; destul fier pentru a face un cui; destul sulf pentru a deparazita un câine.

6. Corpul utilizează 300 muşchi pentru a ţine corpul în poziţie stabilă, dreaptă.

7. Creierul continuă să transmită semnale sub forma de impulsuri electrice timp de aproximativ 37 de ore după moarte.

8. Când cantitatea de apă din corpul omenesc este redusa cu 1% îţi va fi sete, iar dacă este redusă cu 10% vei muri.

9. Dacă toţi cei 600 de muşchi ai corpului uman s-ar încorda în acelaşi timp şi în aceeaşi direcţie, omul ar putea ridica o greutate de 25 de tone.

10. De-a lungul unei vieţii, o persoană îşi petrece şase ani visând.   O femeie poate naşte 35 de copii

11. Din punct de vedere fizic o femeie poate naşte treizeci şi cinci de copii de-a lungul vieţii.

12. Dinţii unui om sunt tari aproape ca piatra.

13. Durata vieţii unei celule intestinale este de 12 ore, iar cea a unei celule a peretelui stomacului este de doua zile. O celulă din piele trăieşte patru săptămâni. O celulă nervoasă poate trăi până la 60 de ani.

14. Durerea de cap nu este o scuză bună pentru a nu face sex, pentru ca endorfinele eliberate în timpul actului sexual au efect analgezic.

15. Fătul visează aproape tot timpul. Cei care sunt născuţi prematur vor visa mai mult la maturitate.

16. Femeile care citesc romane de dragoste fac sex de două ori mai des decât cele care nu acceptă acest tip de literatură.

17. Femurul este mai tare decât betonul.

18. Greutatea corpului omenesc este de 50 de ori mai mare decat a cea a creierului.

19. În corpul uman există suficient fosfor pentru a crea 250 de chibrituri.

20. În corpul uman sunt mai mult de 12.000 de kilometri de vase de sânge.

21. În timpul unui orgasm obişnuit consumi 112 calorii, iar un orgasm mimat consumă 315 calorii.

22. Înălţimea omului variază în timpul zilei. Dimineaţa suntem cu un centimetru mai înalţi decât seara. Acest lucru se întâmplă deoarece discurile intervertebrale se „tasează” atunci când stam in picioare, datorita greutatii propriului corp.

23. Inima bate de aproximativ 2.700.000.000 de ori de-a lungul vieţii.

24. Inima femeii bate mai repede decât cea a bărbatului.

25. Inima continuă să bată după ce este scoasă din corp. Chiar dacă este tăiată în bucăţi, muşchii inimii vor continua să se contracte o perioadă.

26. Lungimea medie a penisului este de 3 ori lungimea degetului mare de la mână.

27. Mai mult de un miliard de bacterii sunt pe fiecare labă a piciorului.

28. Majoritatea bărbaţilor petrec 3.300 ore din viaţă pentru a se bărbieri. Dacă nu ar fi rasă, barba ar putea ajunge la nouă metri într-o viaţăa de om.

29. Mandibula este cel mai dur os din organism.

30. Muşchiul ochiului este cel mai rapid din organism. El se contractă în mai puţin de o sutime de secundă

31. Nu se poate strănuta cu ochii deschişi.

32. Numărul de neuroni din creierul uman este astronomic. Acesta ajunge la 100 de miliarde de celule nervoase.

33. Omul are aproximativ 76.000 de fire de păr pe cap.

34. O persoană obişnuită respiră cam 74 de milioane de litri de aer de-a lungul vieţii. 35. Oamenii sunt singurii care fac sex stând faţă în faţă.

36. Pe un centimetru pătrat de piele se află aproximativ şase milioane de celule, 5000 de receptori, 15 glande sebacee, 200 fibre nociceptive (pentru durere), 10-25 receptori tactili şi corpusculi termosensibili, patru metri de fibre nervoase, un metru de vase sanguine, şi peste 100 de glande sudoripare.

37. Persoanele dreptace trăiesc, în medie, cu nouă ani mai mult decât cele stângace.

38. Pielea cântăreşte în medie cam de două ori cât creierul aceleiaşi persoane.

39. Puse cap la cap, venele, arterele şi capilarele unui adult ar ajunge pentru înconjurul Pământului de aproape patru ori

40. Sunt necesare aproximativ 200.000 de încruntări pentru apariţia unui rid permanent deasupra sprâncenelor.

41. Toti bebeluşii se nasc cu ochii albaştri. După câteva ore de la naştere, culoarea se poate schimba. Majoritatea oamenilor ajung, până la urmă, să aibă ochi de altă culoare.

42. Un creier uman generează mai multe impulsuri electrice într-o zi decât toate telefoanele din lume.

43. Un strănut iese din gură cu o viteză de peste 965 km/h.

44. Urechile pot distinge peste 300.000 de tonalităţi.

45. Dacă saliva nu poate dizolva ceva, atunci nici nu putem simţi gustul.

46. După mesele bogate se spune că auzul nostru scade. Nu mai percepem sunetele din jurul nostru la fel de bine, chiar şi atenţia scade.

47. Îţi foloseşti aproximativ 200 de muşchi când faci un pas mergând.

48. Matematicianul John von Neumann a calculat că mintea umană poate înmagazina 280 de catralioane de biţi de memorie.

49. Mozart îşi scria întreaga operă muzicală în minte, auzind şi perfecţionând fiecare notă în parte, şi abia apoi o aşternea pe hârtie.

50. O persoană din două miliarde va trăi până la varsta de 116 ani sau mai mult.

Principiul 28. SA NU TE ENERVEZI, SA NU-TI FIE FRICA, SA NU FII MANIOS, SA NU TE CONCENTREZI DOAR ASUPRA UNUI PUNCT, SA NU FII INCORDAT

Cele 5 interdictii de la acest principiu pot fi comparate cu niste nori interpusi intre razele lunii si pamant pe care noi trebuie sa-i interzicem. Mintea noastra trebuie sa invaluie adversarul in permanenta nelasand a se interpune nimic intre mintea noastra si el.Enervarea in meci te intuneca la minte si nu mai actionezi liber,vei fi sub influenta nervilor, fapt de care va profita adversarul.Frica te va face sa lupti defensiv si adversarul va fi intotdeauna in actiune iar tu trebuie doar sa te opui.El va sti ce are de facut pe cand tu nu vei sti ce ai de facut pentru ca nu vei sti cum actioneaza el.Mania este tot ca un nor care-ti intuneca mintea nelasand cunostintele tale tehnice sa se desfasoare liber.Nu vei putea sa faci ce trebuie facut si vei face ceva impotriva firii tale ,impins de manie.

Nu trebuie sa te concentrezi asupra unui singur punct pentru ca vei deveni rigid si nu poti face nicio combinative de procedee.

Sa nu fii incordat in lupta deoarece incordarea impiedica actiunea ta care va fi lipsita de mobilitate.Avem un principiu special cu acest punct.

Principiul 29. CAMPUL VIZUAL SA FIE CAT MAI LARG POSIBIL

Adversarul trebuie vazut cu detasare.

Asigura-te ca vezi imaginea de ansamblu.Totul in natura , inclusiv treburile oamenilor se afla intr-o stare permanenta de curgere.Totul se schimba de la o clipa la alta.

Mintea este ca apa unui parau; pare aceeasi, dar este in continua miscare.Trebuie pastrata mintea deschisa.

Nu trebuie ca mintea sa se concentreze pe o singura idée, un sentiment, un obiect sau o situatie in asa masura incat sa ne distraga atentia de la evenimentele care se desfasoara in fata noastra. Sa vezi totul din jur ca si cum ai fi in afara trupului tau dintr-un unghi care iti permit sa vezi imaginea de ansamblu.Mintea si vederea trebuie sa fie pe deplin libere sa curga asa cum face apa, adaptandu-se la imprejurari.

Principiul 30. SA AI MINTEA SUPLA CA APA – SA FII RECEPTIV SI SA TE ADAPTEZI LA ORICE SITUATIE CREATA DE ADVERSAR FARA SA-L AVERTIZEZI

Apa curgatoare ocoleste orice obstacol si se adapteaza la albia raului indiferent de ce forma are aceasta.La fel trebuie sa fie si mintea noastra, nu trebuie sa se impiedice in niciun obstacol,trebuie

sa receptioneze orice actiune a adversarului si sa se adapteze la orice situatie creata de acesta fara sa-l avertizeze.In acest mod mintea ta nu oboseste si in permanenta te ajuta in lupta judecand fiecare situatie creata.

Principiul 31. CAND ATACA CU PICIORUL ,TU IN ACELASI MOMENT ATACA CELALAT PICIOR (ECHILIBRUL LUI FIIND INSTABIL INTR-UN PICIOR)

In general in judo se creeaza momente de rasturnare asupra adversarului format din 2 forte egale si de sens contrar.Aceste doua forte sunt una de la maini si a doua de la picior.In permanenta adversarul cand foloseste momentul de rasturnare ramane intr-un picior. Intr-un picior el nu are stabilitate chiar daca este antrenat in acest sens. In aceasta faza trebuie sa-i ataci piciorul de sprijin deoarece este usor de dezechilibrat si de invins.

Principiul 32. ATACA CU AMBELE MAINI O MANA A ADVERSARULUI

Este normal ca 2 maini ale tale sa fie mai puternice decat o mana a lui.Trebuie sa cauti modul in care sa-i blochezi o mana cu corpul tau, sa poata sa ramana active doar mainile tale si o singura mana a lui.

Exemplu : cand esti la sol peste adversar ii iei o mana si o prinzi intre abdomenul lui si abdomenul tau. In continuare poti trece la actiunea mainilor tale pe mana libera a adversarului facandu-i UDE GARAMI sau SODE GURUMA.

Principiul 33. CAND SARE, SECERA-I PICIOARELE

Orice deplasare in judo se face maturand salteaua cu piciorul.Este o regula, dar daca adversarul greseste si se deplaseaza prin saritura atunci ataci picioarele care se afla in aer prin secerare (okuri ashi barai).

Este un procedeu usor de facut si spectaculos.

Principiul 34. FA CORP COMUN CU EL,DAR TU SA AI PICIOARELE FLEXATE SI DUPA ACEEA TE RIDICI PE PICIOARE DEZLIPIND-UL DE PE SALTEA.

De aici incolo,rasturnarea sa nu este o problema grea.

Cel mai greu in executarea unui procedeu este desprinderea adversarului de pe saltea.Cand vrei sa ridici pe cineva il cuprinzi in brate, tii picioarele flexate si prin indreptarea lor se produce desprinderea de pe saltea. Nu poti sa-l ridici decat daca faci corp comun cu el.Odata desprins de pe saltea se trece la proiectare prin procedeele stiute .

Principiul 35. UN GAND CA APA LINA (GANDIREA TA TREBUIE SA NU FIE PERTURBATA DE NIMIC)

Apa curgatoare are suprafata lina desi in masa ei este o miscare continua.Gandurile tale sa fie line la suprafata desi in interiorul lor este o miscare continua.Adversarul nu trebuie sa vada amploarea gandurilor tale care in permanenta curg.

Principiul 36. O GANDIRE ALERTA (MEREU IN CAUTARE) TREBUIE SA FIE MEREU IN CAUTAREA CE TREBUIE SA FACI TU SI CE VREA SA FACA ADVERSARUL

Gandirea noastra in timpul meciului trebuie sa fie mereu treaza si trebuie sa caute in permanenta solutii de raspuns la actiunile adversarului si sa receptionezi actiunile adversarului. Chiar daca adversarul nu are actiuni mai trebuie sa gandim mereu spre gandirea solutiilor de a invinge . O clipa de oprire a gandirii sau gandirea la altceva ii va da posibilitatea adversarului sa ia initiativa iar tu vei fi obligat sa raspunzi la initiativale lui ceea ce este mai greu pentru tine si de aceea nu trebuie sa-i dai adversarului aceasta sansa.

Principiul 37. GANDURILE TALE SA NU DOARMA.SA CADA PE ADVERSAR PRECUM RAZELE LUNII PE PAMANT .

Razele lunii invaluie pamantul.Nu trebuie lasat nici un nor sa se interpuna. Norii sunt: enervarea, frica,mania,concentrarea asupra unui singur punct ,incordarea. Daca eliminam norii atunci adversarul va fi in permanenta supravegheat cu luciditate putand lua deciziile cele mai bune pentru a actiona.

Bineinteles acestea se obtin cu antrenamente in care urmaresti acest principiu sa-l duci la capat pe tot timpul luptei de antrenament.

Principiul 38.ACTIUNEA CA PRINCIPIU TACTIC :

tatonarea

mascarea intentiilor : * offensive

defensive

contraatac

folosirea celor mai eficiente initiative : * SEN

GONO SEN

ATONO SEN

SEN NO SEN

Tatonarea se face in primele secunde in care tu trebuie sa hotarasti strategia pe care sa o aplici.Nu trebuie stat mult timp in aceasta faza pentru a nu-i da lui posibilitatea sa preia initiativa.

Nu trebuie sa-i arati adversarului nici modul tau de ofensiva, nici defensiva, nici contraatac.In functie de ce ai stabilit ce poti face treci la initiativa in functie de modul de lupta al adversarului.

Acestea pot fi : SEN – initiativa ta directa in procedeele pe care le stapanesti si care se preteaza la modul de lupta al partenerului. Aceasta este o initiativa bruta bazata mai mult pe forta ta.Se face in forta in mod direct pe adversar :

GONO SEN – este initiativa ta dupa ce in prealabil ai blocat initiativa adversarului.Aici tu trebuie sa ai forta si reactie sa poti bloca initiativa adversarului.Si in acest caz trebuie sa ai forta superioara adversarului. Este destul de greu de aplicat .Ex.: osotogari pe osotogari facut de adversar.

ATONO SEN : initiativa ta dupa evitarea cu suplete a initiativei adversarului.Tu trebuie sa fii receptiv si sa poti reactiona la timp.Ex.: DE ASHI BARAI dupa ce ai evitat,DE ASHI BARAI executat de adversar.

SEN NO SEN : initiativa ta pe initiativa adversarului.Ex.: YOKO GURUMA dupa ce adversarul a a executat un procedeu de spate (ipon SEOE NAGE).Dintre toate initiativele cea mai eficienta este SEN NO SEN , adica initiativa ta pe initiativa lui.

Principiul 39. SURPRINDEREA CU PRINCIPIUL TACTIC

Orice procedeu este greu de realizat deoarece fiecare stie ce trebuie sa faca la un atac. Se poate bloca procedeul, se poate eschiva sau se poate contraataca.Nu trebuie sa-i aratam partenerului de lupta intentiile noastre deoarece el va declansa apararea si astfel procedeul nu poate fi realizat.Este necesar sa mascam intentiile si nu trebuie intrat la un procedeu decisiv in mod direct. Este bine sa intram la un procedeu decisiv printr-o mimare a unui alt atac.In acest mod, adversarul este surprins si apararea lui nu este cea optima.Se pot combina cateva procedee rezultand astfel o surprindere.Putem sa contracaram surprinzand si in acest mod adversarul.

Este bine ca acest mod de lupta prin surprindere sa faca parte dintr-un plan strategic si tactic deoarece sunt foarte eficiente.

Pentru ca noi sa nu fim surprinsi este bine a ne antrena mintea care in general are reactie doar la o actiune sa poata sa raspunda la mai mult de o actiune in acelasi moment.

Principiul 40. PREMEDITAREA SI IMPROVIZAREA ACTIUNILOR DE LUPTA

In tot timpul meciului trebuie judecat situatia concreta de lupta si sa gandesti mereu in fata in functie de realitatea din lupta.Trebuie prevazut ceea ce vei face si in functie de situatia creata si de adversar vei hotari ceea ce vei face fiind chiar si o improvizatie.Toate procedeele sunt standard dar de la caz la caz improvizezi in functie de ceea ce face partenerul de lupta.Toate aceste actiuni vor fi exersate la antrenamente unde se vor crea conditii de lupta in functie de conditiile care le creeaza in general partenerii cunoscuti.

Principiul 41.TIMPUL OPORTUN

- timp oportun tehnic ,
- timp oportun psihologic.

Ideal ar fi ca timpul oportun sa fie egal cu timpul oportun psihologic.

Principiul 42.PREGATIREA PSIHOLOGICA :

Educarea calitatii intelectuale

Atentie – gandire

Concentrare

Curaj

In general artele martiale impun o pregatire intelectuala superioara.Pentru a face arte martiale trebuie sa ai cunostinta de matematica,fizica,psihologie,anatomie,sa stii multe despre natura.Trebuie sa ai cultura generala sau studii superioare pentru a avea capacitatea intelectuala de a percepe artele martiale. Trebuie sa cunosti corpul uman pentru a putea intelege ce poate face corpul uman, cat poate sa faca, puncte slabe ale corpului uman.

Atentia este foarte importanta intr-o lupta. Incontinuu trebuie sa fii atent. Intr-o clipa de neatentie poti pierde un meci.Aceasta calitate trebuie antrenata la sala prin diferite jocuri de solicitare a atentiei.Ex.: Toti participantii se impart in 2 grupe se aseaza fata in fata la distanta de cca 4 m.Se face numaratoarea la fiecare grupa si fiecare vor avea un numar caruia ii corespunde un coleg din grupa vecina.

La mijlocul distantei se pune un obiect.Cand se striga un numar, cei care poarta numarul respectiv vin la obiect si incearca sa-l ia si sa revina la loc fara ca adversarul sa-l atinga castigand astfel lupta.

Gandirea trebuie sa fie continua si sa nu fie perturbata de nimic.Gandirea trebuie sa invaluie adversarul in mod continuu.Ceea ce ar putea perturbe gandirea sunt: frica,enervarea, mania,gandirea asupra unui singur punct , incordarea.

Toate aceste cauze care perturba gandirea trebuie eliminate printr-o pregatire la antrenament continuu.

Concentrarea este un factor important in lupta.Pe toata perioada meciului trebuie sa fii concentrat de la punctul 0 pana la final.

Curajul iti da aripi in lupta si vei fi mereu in ofensiva.Sa fii curajos inseamna sa fii pregatit sa stii totul despre partenerii de lupta,sa stii totul despre tine.

Principiul 43. PENTRU PRACTICAREA JUDOULUI CORPUL TREBUIE SA FIE PERFECT SANATOS.

Sa fii sanatos inseamna sa stii calea divina si sa mergi pe ea.Necesita o mare pregatire spirituala .Orientalii compara corpul uman in integritate cu o caruta trasa de un cal condus de vizitiu iar in caruta este calatorul. Caruta este natura, calul este sentimentul,vizitiul este mintea iar calatorul este spiritul.Noi trebuie sa avem grija de caruta,cal,vizitiu si spirit.

Spiritul circula in aceasta caruta pe Terra.Sa nu avem probleme in aceasta calatorie trebuie sa stim totul despre caruta,cal,vizitiu,spirit.Trebuie sa stim regulile de circulatie.Trebuie sa stim calea. Calea cea mai buna este calea divina, cale pe care o gasesti in biblie,biserica,preoti si in toata educatia spirituala.

Degeaba ai caruta buna daca nu stii calea buna, daca nu stii regulile de circulatie . Degeaba esti bun daca mereu esti bolnav , mereu nu esti intr-o stare buna de antrenament si nu poti sa te antrenezi in mod regulat.

In pregatirea unui sportiv cel mai important rol il joaca pregatirea spirituala fara de care sportivul nu poate sa atinga culmile supreme.

Principiul 44.CUNOASTEREA CELOR 10 PORUNCI DUMNEZEIESTI SI RESPECTAREA LOR

1. Eu sunt Domnul Dumnezeul Tau; sa nu ai alti dumnezei afara de Mine.
2. Sa nu-ti faci chip cioplit, nici alta asemanare, nici sa te inchini lor.
3. Sa nu iei numele Domnului Dumnezeului tau in desert.
4. Adu-ti aminte de ziua Domnului si o cinsteste.
5. Cinsteste pa tatal tau si pe mama ta, ca bine sa-ti fie si multi ani sa traiesti pe pamant.
6. Sa nu ucizi.
7. Sa nu fii desfranat.
8. Sa nu furi.
9. Sa nu ridici marturie mincinoasa impotriva aproapelui tau.
10. Sa nu poftesti nimic din ce este al aproapelui tau.

Principiul 45. IMBUNATATESTE PE LINIE SPIRITUALA ORICE INFORMARE TEHNICA PE CARE O PRIMESTI

Orice tehnica pe care o ai trebuie vazuta si prin prisma spirituala. Ce consideri ca este o tehnica care nu aduce rau, care nu se abate de la regulile divine se poate insusi si dezvolta.Ce consideri ca nu este pe linia divina nu le vei folosi si nu le vei dezvolta. Cand intri in lupta nu mergi cu ganduri rele, nu mergi in lupta pentru ca adversarul tau iti da posibilitatea sa-i verifici tehnicile tale iar dupa terminarea meciului ii multumesti adversarului pentru ca ti-a dat aceste posibilitati. La orice meci inainte de a incepe meciul roaga-te la divinitate sa te ajute sa duci la capat meciul. La incheierea meciului multumeste-i divinitatii ca te-a ajutat.

Principiul 46. ASTAZI SUNT MAI BUN DECAT IERI, MAINE VOI FI MAI BUN DECAT ASTAZI.

Aceasta formula trebuie sa aiba acoperire in sensul ca ce zici asa trebuie sa fie.

Astazi sunt mai bun decat ieri, dar de ce sunt mai bun ?Pentru ca am invatat ieri ceva ce azi aplic, ca am un antrenament in plus, deci am motive sa spun ca astazi sunt mai bun decat ieri.Maine voi fi mai bun decat astazi. Deci, maine voi fi mai bun decat astazi? Sunt mai bun pentru ca astazi am invatat ceva ce voi aplica maine, maine voi avea un antrenament in plus decat azi.Trebuie zilnic sa ne pregatim, trebuie zilnic sa invatam pentru a putea sa spunem formula.Degeaba spunem formula daca nu este acoperita faptic.

Cum sa trecem mai bine de la o stare la alta (de pilda, de la activitate la odihna si invers).

Perfectionarea trecerii de la o stare la alta iti permite sa te prezinti mai bine in concurs,in special cand sunt mai multe meciuri.In functie de cum treci de la o stare la alta faci mai rapid recuperarea si poti lupta cu mai multa prospetime la fiecare meci.Mai marii campioni au tehnici de recuperare precise in reflexe care decurg in mod natural.Aceste tehnici sunt bine venite si in viata cotidiana, obtinand astfel eficienta maxima cu minim de efort.

De regula, in sport, aceasta trecere de la stare la alta este foarte buna si in concursuri unde ai de sustinut mai multe meciuri.

Dupa fiecare meci trebuie imediat sa mergem la o chiuveta unde curatim cu multa apa caile respiratorii care au fost foarte afectate respiratia in timpul luptei a fost profunda si puternica depunandu-se multe impuritati aduse din interiorul nostru sau altele luate din exterior.Se clateste gura

cu multa apa, se face gargara. Se trage apa pe narile nasului si se sufla in chiuveta. Apa trebuie sa fie calduta,sa nu fie rece. Nu se bea apa. Cand clatim gura cu multa apa noi luam de la apa energie vitala,prana cu ajutorul unor glande existente in obrajii nostri. Daca este posibil poti pune in aceasta apa putina sare. Dupa spalarea cailor respiratorii se fac cateva exercitii de respiratie profunda pentru a curate mai bine sangele. Este bine cand inspiram sa ridicam mainile in sus deschizand astfel cutia toracica ajutandu-ne de muschii abdominali care se extend. Dupa ce am umplut plamani cu aer precum un ulcior cu apa, expiram aplecandu-ne in fata pana cand trunchiul nostru va fi parallel cu solul,ajutandu-ne si aici de muschii abdominali care se contracta storcand plamanii ca pe o carpa de apa .

Urmeaza inspiratia care incepe odata cu indreptarea noastra la verticala : ridicarea mainilor in sus si relaxarea muschilor abdomenului.Cand scoatem aerul fortat din plamani ne spunem ca odata cu aerul scoatem din noi tot raul acumulat (impuritati,virusi,hrana in plus,etc.) chiar daca noi nu spunem asta, fenomenul se petrece dar spunandu-ne ca scoatem raul constientizam fenomenul.

Nu este indicat sa stai pe saltea cu fata in sus deoarece organele interioare nu au o pozitie naturala cand stai cu fata in sus.

Nu este indicat sa stai pe scaun deoarece strangulezi multe canale energetic.

Este bine sa faci exercitii de captare a celor 2 tipuri de energie YNG si YANG care in timpul meciului s-au consumat.

Dupa aceste exercitii poti sa stai intr-o pozitie de meditatie in care incontinuu absorbi energie.

Abia acum urmeaza o mica pauza.

Principiul 47. RESPIRAT CONTINUU SI PROFUND

Nu trebuie oprit niciun moment respiratia.Rolul respiratiei este de a duce aer in plamani unde sangele se oxigeneaza pentru a merge curat la inima si sa-si reia circuitul. Cand efortul este mare si respiratia este mai profunda rezultand astfel o curatire mai puternica a sangelui. Daca ne oprim respiratia aceasta curatire nu se mai produce si sangele din vene fiind mai incarcat cu bacterii moarte, hrana in plus si virusi devine mai gros si curatirea in continuare cu un sange déjà incarcat nu se mai produce, ducand astfel la o oboseala prematura ce conduce la ingreunarea respiratiei si astfel procedeele nu se mai pot face usor deoarece se cere mai mult ca oricand o respiratie permanenta in timpul meciului.

Principiul 48. FORMULE UTILIZATE PENTRU LUPTA

Impreuna sa invingem

Ma simt puternic

Sunt proaspat si mobil

Ma simt usor, nu simt greutatea propriului corp

Dispozitia este buna, ma simt usor inveselit

Inaintea fiecarei lupte vad numai inceputul acesteia

Sunt in stare optima psihica

Ma simt adunat si concentrat

Ma simt stapan pe situatie

Lupt cu rautate, dar moale si rapid

Ma preocupa lupta proprie

Nu ma relaxez pana la sfarsit,termin lupta in stare optima psihica

Ce este starea optima psihica? Trebuie sa stim :

Ce fel de stare este aceasta

Cum sa ne antrenam pentru a o crea voluntar

Cum sa o mentinem odata ce s-a format

Cum sa trecem mai bine de la o stare la alta(de pilda de la activitate la odihna si invers)

Toate aceste formule trebuie sa contina adevarul.Nu putem spune de forma formulele si sa ne consideram asa cum spun formulele.Formulele trebuie sa exprime o stare de fapt a noastra.

Trebuie sa ne antrenam in acest sens iar formulele sa vina de la sine ca o confirmare a starii noastre dupa antrenament.

Pentru a obtine victoria trebuie sa ne antrenam pana cand aceste formule vor fi valabile.O parte din formule sunt mobilizatoare pentru unele formatiuni de celule cum ar fi " impreuna sa invingem ". Asta presupune ca directorul general al intregului corp comanda toate formatiunile de celule sa participe la lupta.

Principiul 49. SA FII MEREU ACOLO UNDE PARTENERUL DE LUPTA NU AR VREA SA FII.MEREU SA FII IN STARE DE ECHILIBRU

Prin deplasarea pe care o faci in timpul luptei sa urmaresti mereu acest principiu.Sunt pozitii pe care tu trebuie sa le ocupi, din care poti face multe procedee.Trebuie in aceste pozitii mereu ca tu sa fii in echilibru iar adversarul sa fie déjà dezechilibrat.In aceste pozitii sansele de victorie pentru tine sunt maxime.

Principiul 50. ADOARME-TI ADVERSARUL SI ATACA-L FULGERATOR

Lupta ca vantul si ataca-l fulgerator este un principiu de lupta dar partea intai lupta ca vantul fa-o lent si continua ca adversarul sa creada ca asta este ritmul tau si va incerca sa se incadreze in el , micsorandu-si atentia il vei surprinde la un atac fulgerator si vei castiga meciul. Trebuie sa ai grija sa nu cazi tu in plasa principiului si sa nu fii tu surprins de adversar.Tu trebuie sa stii si sa fii pregatit sa preintimpini un eventual atac fulgerator din partea adversarului.In cel mai rau caz cand el reuseste sa te surprinda tu trebuie sa preiei actiunea ta pe actiunea lui din grupa sen no sen fiind cele mai eficiente actiuni.

Principiul 51. PERCEPEREA BINELUI SI CALEA DIVINA CU CELE 5 SIMTURI

In general,totul percepem cu cele 5 simturi.Prin acest principiu accentuam si constientizam si perceperea binelui si calea divina cu cele 5 simturi.Sa faci judo prin definitie ju-do inseamna calea perfecta,calea buna,calea divina.Trebuie sa mergem pe calea divina,dar sa mergi pe aceasta cale trebuie sa cunosti regulile de circulatie pe calea divina. Aceste reguli le vei invata studiind si aprofundand cultura spiritula.

Principiul 52. FERESTE-TE DE PE LINIA ATACULUI ADVERSARULUI

Adversarul cauta sa aiba o pozitie de atac din care sa poata executa un procedeu si sa castige lupta.Tu trebuie sa stii toate posturile din care se executa procedeele si numai as ate poti feri sa stai in pozitia avantajoasa executarii vreunui procedeu de catre adversar. Nu trebuie sa stai mult timp in linia de atac a adversarului.Trebuie in permanenta sa schimbi pozitia spre a nu-i da posibilitatea adversarului sa execute un procedeu. In permanenta dezechilibreaza-l pentru a nu –i da posibilitatea sa fie pregatit sa execute vreun procedeu. Intra tu la procedee inaintea lui avand in permanenta initiativa . In aceasta situatie tu nu vei fi pe linia lui de atac ci dimpotriva el va ramane mereu pe linia ta de atac.

Principiul 53. ATACA ADVERSARUL CU O SECUNDA INAINTE CA EL SA ATACE

Tu stii pozitiile din care adversarul poate sa atace.Trebuie sa stii si ce procedeu vrea sa faca in functie de prize si pozitia picioarelor fata de tine.Stiind miscarile, pozitiile din care adversarul poate sa faca procedeele si ce procedeu vrea sa faca, atunci tu vei putea sa actionezi cu o secunda inaintea lui.In acest fel il poti surprinde chiar dezechilibrat si poti castiga usor el fiind pozitionat pe directia procedeului pe care vrea sa-l faca si pe care tu bineinteles ca l-ai stiut si ai actionat ca atare. Acest mod de atac inaintea lui se incadreaza in grupa de initiativa SEN care in general sunt greu de executat dar in aceasta situatie cand el este pregatit de un atac si tu stii ce vrea sa faca vei putea sa invingi mai usor.

Principiul 54. SUSPENDAREA PERIODICA A INTERACTIUNII CU TOATE VALORILE UMANE (PRIN POST, IZOLARE, PURTARE BINEVOITOARE SI BLAJINA, CU O CONCEPTIE DESPRE LUME CORECTA, RUGACIUNI)

Trebuie sa existe aceste perioade de suspendare periodica a interactiunii cu toate valorile umane rezervandu-ti aceasta perioada printr-o comunicare cu divinitatea.Sa-ti analizezi pozitia ta fata de constiinta ta care de fapt este cuvantul divinitatii catre tine.In aceasta perioada poti sa postesti in adevaratul sens al cuvantului adica nu numai la abtinerea de la mancare cu produse animaliere ci si la postirea dorintelor tale, infranarea multor actiuni care iti aduc numai bine pentru tine.Trebuie multa meditatie, rugaciuni, preaslaviri pentru divinitate, admiratia pentru intreaga creatie divina,cumpatare in absolute toata activitatea ta, admiratia fata de semenii tai o purtare binevoitoare cu tot universal din jurul tau,purtare blajina,smerita.

Principiul 55. PENTRU ORICE LUPTA SA AI INTOCMITA STRATEGIA SI TACTICA LUPTEI

Intotdeauna va castiga intr-o lupta cel care are o strategie si tactica de lupta.Pentru a invinge trebuie sa stii ce ai de facut si cum trebuie facut.Nu poti castiga daca nu stii ce ai de facut .Strategia si tactica de lupta contin toate datele cu care trebuie sa te armezi si sa castigi.Strategia de lupta este ceea ce trebuie sa facem.Tactica de lupta este cum trebuie sa facem.La baza strategiei de lupta trebuie sa stea principiile tale.Principiile trebuie revazute in strategia de lupta.Nu ai principiu, nu poti face o

strategie de lupta. Dupa ce ai facut strategia de lupta faci tactica de lupta si dupa acestea va decurge antrenamentul tau ca in momemtul luptei sa stii ce ai de facut si cum trebuie facut. Acest principiu este valabil si in viata de cu toate zilele. Viata este o lupta continua si pentru fiecare lupta trebuie sa ai o strategie si o tactica de lupta.Trebuie puse pe hartie in detaliu si urmarile pas cu pas.Daca nu-ti faci strategia si tactica de lupta vei pierde lupta cu viata ajungand sa te stresezi si sa-ti navaleasca toate bolile din cauza stresului si astfel vei pierde.

Principiul 56. FOCALIZEAZA TOATA ENERGIA IN ZONA DE ATAC. EX. : RAZELE SOARELUI FOCALIZATE INTR-UN PUNCT POT PRODUCE ARDEREA

Din alt principiu stim ca trebuie sa luptam ca vantul si sa finalizam ca traznetul.

Aceasta finalizare ca traznetul presupune in acea fractiune de secunda sa concentrezi toata energia ta in acea actiune la care adversarul tau nu are cum sa reziste, fiind surprins de viteza si puterea de executie. Aceasta concentrare se poate exersa in timpul antrenamentului.In exercitiile orientale descrise in aceasta carte te fac sa stii cum sa concentrezi energia pe care tu vrei sa o folosesti prin eliberarea ei si dirijarea pe adversar. In timpul antrenamentului trebuie facute toate exercitiile orientale descrise in aceasta carte. Un mod curent de concentrare este si prin aplicarea cu cateva fractiuni de secunde inainte de momentul actiunii fizice sa coordonezi toate formatiunile de celule si sa le dirijezi spre adversar.

Principiul 57. ATACA ZONA SLABA A ADVERSARULUI (ZONA GATULUI ESTE CEA MAI SLABA)

Ex.: leii ataca bivolii in zona gatului; Komuro ataca zona gatului cu sode guruma .

Pe langa zona gatului mai exista zone slabe ale adversarului prin faptul ca nu stiu sa-si antreneze tot corpul.Tu trebuie sa observi cum se deplaseaza, daca are picioarele antrenate sau cum actioneaza cu mainile.Multora le oboseste mana din lipsa de antrenament.Tu trebuie sa vezi si sa actionezi acolo. Sunt multi care nu-si antreneaza zona abdomenului si este vulnerabil la orice actiune de dezechilibrare.

Principiul 58. ANTRENAREA CU PRIORITATE A ZONELOR TALE SLABE

Antrenarea cu prioritate a zonelor tale slabe (gatul,degetele de la maini si picioare, retinaculul muschilor extensori de la maini) pentru a nu avea zone vulnerabile. Intotdeauna in meci cedeaza zonele slabe ale tale fiind una din cauzele din care ai pierdut meciul. Si tu trebuie sa urmaresti sa ataci punctele slabe ale adversarului. Pentru a nu fi vulnerabil trebuie sa-ti antrenezi aceste zone slabe.

Incepem cu gatul. Se incepe cu rotatii usoare de cap dupa care se prinde capul cu palmele si se trage in fata inspre in jos cu putere. Dupa aceea, se pun pumnii sub barbie si se impine capul in spate spre in jos. Se prinde capul cu mana stanga si se trage capul pana ajunge pe umarul stang.Se prinde capul cu mana dreapta si se trage spre dreapta pana ajunge capul pe umarul drept.

Se sta in genunchi, mainile in fata si capul pe saltea.Se fac rotiri ale capului .La cei avansati se sta cu talpile pe saltea si in cap, mainile stau pe picioare. Se fac rotiri ale capului in ambele sensuri. Se mai poate executa stand in cap 5-10 minute.Se maseaza gatul inainte si dupa aceste exercitii.

Degetele de la maini si de la picioare sunt elemente slabe la care nu se da in general atentie dar care sunt hotaratoare intr-o lupta.Trebuie sa fim atenti la detalii. Falangele au o membrana pe primul segment de falanga care se numeste degetar. Acest degetar tine manunchiul de vase de sange,

nervi, muschi care merg si se intorc din varful degetelor. Antrenarea primei falange si degetarul se face la fiecare antrenament.

Cand se face antrenarea gatului pe saltea se pun varful degetelor in palma. La fel si cand se fac flotari acestea facandu-se in degete.

Pentru antrenarea degetelor de la picioare se ia o pozitie de stand pe genunchi si pe varful degetelor de la maini.Cu degetele de la picioare se loveste salteaua intr-un ritm rapid dupa care se loveste salteaua cu partea superioara a talpii.

Din aceasta pozitie se antreneaza si retinaculul muschilor extensori de la picioare si de la maini introducand talpa piciorului sub noi si lasandu-ne pe spate cat ne permite.

Pentru retinaculul muschilor extensori de la mana se intinde mana in fata si se trage de degete inapoi cat rezistam.

Principiul 59. ANTRENAREA PUTERNICA A ELEMENTELOR TALE DE LUPTA (MAINILE,PICIOARELE,ABDOMENUL,CAPUL)

In general intregul corp trebuie antrenat dar trebuie sa punem accent pe elemente de lupta. Mainile se pleaca de la degetare,retinaculul muschilor extensori de la maini,se continua cu muschii extensori bicepsi,triceps si deltoidul.

Soldatii romani puneau la maini bratari metalice pentru a ajuta retinaculul muschilor de la maini. Antrenarea retinaculului de la maini se face tragand de degete inapoi atunci cand avem mana intinsa in fata orizontal. Se fac flotari in degete pentru intarirea degetarelor.

Se antreneaza retinaculul muschilor extensori de la picioare.Soldatii romani purtau sandale pe care le ancorau cu niste suvite de piele ce infasurau piciorul.Pentru a antrena retinaculul muschilor de la picioare punem, picioarele sub noi si ne lasam pe spate fortand astfel retinaculul care se va intari pe masura ce stam in aceasta postura.

Se antreneaza muschii de la picioare care mentin echilibrul. Prindem talpa piciorului cu o mana si-l ridicam la orizontala si incepem sa facem genoflexiuni pe piciorul care a ramas pe saltea.

Pentru abdomen facem deplasarile pe saltea cu fata in sus culcat.Se mai pot face si abdomene si elicea.

Capul.Este necesar sa antrenam muschii care mentin capul pe umeri.Important este muschiul sternocleidomastoidian.Aceasta se face stand in cap.

Principiul 60. ANTRENEAZA-TI MINTEA SA RASPUNDA LA 3 ACTIUNI SIMULTANE ALE ADVERSARULUI

In general, mintea noastra raspunde la o singura actiune, dar adversarii nostri ataca in 2 sau 3 actiuni, toate apropiate sau chiar simultane.Daca nu suntem pregatiti nu vom putea raspunde la toate actiunile simultane si astfel sa pierdem lupta.

Ca antrenament, se vor face cele 5 grupe de exercitii orientale.

Caracteristicile comune celor 5 grupe de exercitii orientale :

- toate exercitiile se executa de 21 ori

- corelarea miscarilor cu respiratia profunda.Ce este respiratia profunda?

Respiratia profunda inseamna sa umpli la maxim plamanii cu aer si sa-i golesti complet. Pentru aceasta trebuie sa te folosesti de muschii abdominali. Cand inspiri intinzi muschii abdomenului marind capacitatea toracica dand liber plamanilor sa se umple la maxim iar cand expiri contractezi muschii abdominali care micsoreaza capacitatea toracica fortand astfel plamanii sa scoata aerul tot afara.In viata cotidiana noi respiram decat cu partea superioara a plamanului restul ramanand nefolosit si ca orice organ nefolosit incepe sa se atrofieze. Pe langa aceasta miscare fizica trebuie sa urmarim si psihic respiratia, urmarind aerul ca pe o apa care umple un ulcior cu apa.Umplerea cu apa a unui ulcior incepe de la baza ulciorului si creste nivelul pe masura ce turnam apa pana la partea lui superioara. Golirea ulciorului incepe de la partea superioara pana la baza ulciorului.Aceasta respiratie trebuie urmarita constientinzand fenomenul.

De ce este importanta respiratia?

Se stie ca aerul prin vene in plamani oxigeneaza sangele care vine in plaman prin vene dupa care pleaca curat la inima.

- Absorbtia energiei YNG si YANG cu palmele si talpile de la picioare.

Palmele indreptate spre pamant absorb odata cu inspiratia energia YNG care va fi condusa in organism pana in dreptul ombilicului iar cand expiram intoarcem palmele spre pamant si scoatem energia YNG si o trecem la 2 m adancime de la nivelul nostru.

Palmele indreptate spre cer absorb energia YANG la inspiratie si o ducem la nivelul ombilicului si o scotem odata cu expiratia si o indreptam in sus la 2 m distanta.

Organismul nostruu are o parte din energie YNG si o parte din YANG.Constientizarea acestui proces se poate face imaginandu-ne energia sub forma unui nor cenusiu pe care-l urmarim pe tot parcursul lui.

-Forta kundalini trebuie urmarita.Sa stii ca atunci cand aerul si energia YNG-YANG intra kundalini pleaca spre cap.Cand evacum aerul si energia ,kundalini le ia locul.

Mintea noastra urmareste deci aerul, energia si si forta kundalini obisnuindu-se astfel sa urmareasca 3 activitati deodata.

Gandirea va fi o gandire profunda,penetranta. Constientizandu-le vei invata organismul sa-ti asculte comenzile.

Avantajele pe care vi le aduc aceste exercitii orientale sunt : o gandire spre interiorul nostru, o gandire penetranta.

Antrenarea mintii sa gandeasca la mai multe activitati concomitente,-respiratie profunda cu avantajele ei,- deschis cai energetic;-deschis cai de comunicatie spiritul;energizarea corpului prin captare de energie YNG si YANG;- marirea imunitatii;- aducerea corpului pe calea cea buna;

GRUPA I DE 5 EXERCITII ORIENTALE

EX.1. Din pozitia stand in picioare cu picioarele putin departate iar mainile in fata cu palmele indreptate in sus si degetele aflate fata in fata se ridica pe langa corp pana la nivelul pieptului inspirand aer si odata cu inspiratia aerului captam prin palme energie YANG pe care o ducem pana la nivelul ombilicului. La nivelul pieptului se intorc rapid palmele spre in jos lasandu-le in jos odata cu expiratia dam afara prin palme si energia YANG absorbita pe care o dirijam sub nivelul nostru cu 2 m. Operatiunea se repeta de 21 ori.

EX.2. La fel ca in 1 cu deosebirea ca la expiratie palmele se vor dirija in fata.

EX.3. La fel ca nr.1 cu deosebirea ca palmele se vor dirija in lateral.

EX.4. La fel ca nr.1 cu deosebirea ca palmele se vor dirija in sus.

EX.5. La fel ca nr.1 cu deosebirea ca palmele se vor dirija una lateral stanga jos de 11 ori iar cealalta lateral dreapta in sus de 10 ori.

GRUPA II DE 5 EXERCITII ORIENTALE

EX.1. Din pozitia stand in picioare cu picioarele usor departate cu mainile intinse in fata palmele indreptate in jos se ridica in sus absorbind prin palma o data cu inspiratia energiei YNG cand se lasa in jos scoatem prin palme energia YNG si o trimitem la 2 m sub nivelul nostru.

EX.2. Din pozitia stand in picioare cu picioarele usor departate rotim bratele pe langa noi lovind coloana vertebrala cu dosul pumnului in dreptul ombilicului. Se loveste alternativ , cand cu pumnul stang, cand cu pumnul drept pana cand facem 21 de inspiratii profunde.

EX.3. Din pozitia stand in picioare cu picioarele usor departate se inspira profund (umpland plamanul) ducand palmele pe langa noi inapoi, ridicandu-ne pe varfuri iar corpul il ducem in spate ca si cand am vrea sa prindem o minge pe ceafa. La expiratie ducem mainile in fata lasandu-ne pe talpi.

EX.4. Din pozitia stand in picioare cu picioarele usor departate se pun mainile pe cap cu fata spre cap cu degetele mici apropiate cu degetele indreptate spre spate.Cand inspiram rotim palmele pe varful degetelor ajungand cu degetele mari sa fie unul langa altul iar varful degetelor vin pe crestetul capului.Se repeta exercitiul de 21 de ori.

EX.5. Din pozitia stand in picioare cu picioarele usor departate se indreapta palmele in sus inspirand ,privirea fiind indreptata spre in sus. Absorbim cu palmele energie YANG pe care o conducem in dreptul ombilicului si o lasam acolo. Expiram fara sa scoatem energia YANG afara. Repetam de 21 de ori dupa care toata energia YANG pe care am acumulat-o in dreptul ombilicului o scoatem prin palme care fac un dus energetic corpului, lasandu-le in jos in fata in contact cu corpul tinandu-le cu degetele mari pe corp pana la organele genitale. Se trec in spate lipite de corp cu fata palmelor spre in jos indreptate putin spre corp se duc dupa aceea iar pe cap si se lasa in jos cu degetele mici pe cap cu fata palmelor in jos si putin indreptate spre corp. Faza urmatoare se pune o palma pe umar cu degetul mare lipit de corp cu palma in jos putin spre corp, se trece pe toata mana de la umar pana la degete. Se face si la o mana si la cealalta si in final se mai duc o data palmele de la piept cu degetele mari spre corp indreptate in jos putin spre corp coborand pana la organele genital expirand scotand prin palme energie YANG.

GRUPA III DE 5 EXERCITII ORIENTALE

Pozitia pentru toate este stand in genunchi ne lasam cu fundul pe talpi.

EX.1. Se intind mainile in fata cu palmele indreptate spre in jos , se ridica inspirand aerul si totodata absorbim prin palme energie YNG, cand expiram lasam palmele in jos eliminand energia YNG pe care o trecem la 2 m sub nivelul nostru.Se repeta de 21 de ori.

EX.2. Cu mainile impreunate cu palmele indreptate in sus inspirand aerul absorbim energie YANG si le ridicam pana in dreptul pieptului unde se rotesc cu 180 grade si se continua urcarea expiram scotand energia YANG pe care o ducem in sus la 2 m inaltime.

De sus, dupa ce s-a expirat si s-a scos energia YANG se incepe inspirarea absorbind energia YANG coboram pana la piept unde rotim palmele cu 180 grade si incepem expiratia cu eliminarea energiei YANG.Ciclu de 21 ori.

EX.3. Palmele la piept cu degetele mari spre in sus si degetele unde in dreptul celorlalte cu forta spre corp se incepe inspiratia aerului concomitant cu absorbtia energiei YNG-YANG printr-o palma care va fi dirijata prin umeri spre inima unde stationeaza 2-3 secunde dupa care merge la palma cealalta unde este eliminat o data cu expiratia.Ciclul este reluat de 21 de ori.

EX.4. Cu palmele langa corp la nivelul soldului degetul mare lipit de corp si palma indreptata

Spre in jos. Se inspira profund cu absorbtia energiei YNG se expira concomitent cu eliminarea energiei YNG care va fi condusa la 2 m adancime.Se repeta de 21 ori.

EX.5. Cu palmele spre in jos se inspira absorbind energie YNGrotind bratele inapoi spre in fata, cand ajung sus se elimina energia YNG dirijand-o la 2 m sub nivelul nostru cand incepem coborarea palmelor.Se reia ciclul de 21 de ori , la fiecare pauza se loveste salteaua cu degetele de la picioare.

GRUPA IV DE 5 EXERCITII ORIENTALE

EX.1. Cu palmele pe saltea facem cu corpul nostru un V intors ca orientare trebuie fundul orientat spre soare (exercitiul se mai cheama adorarea soarelui). Se inspira aerul si concomitent se absoarbe YNG atat cu palmele cat si cu talpile picioarelor.La expirarea aerului se elimina si energia YNG care va fi dirijata la 2 m adancime.Se repeta de 21 de ori.

EX.2. Din pozitia stand in genunchi se lasa corpul pe spate pana cand umerii ajung salteaua.Cu palmele pe langa noi stamp e saltea cu fata in jos. Din aceasta pozitie inspiram aerul prfund o data cu absorbirea energiei YNG cu palmele. Se face expiratia aerului concomitant cu eliminarea energiei YNG care va fi dirijata la 2 m sub nivelul nostru. Se repeta de 21 de ori.

EX.3. Cu picioarele departate se inspira profund aer iar cu palmele indreptate spre in sus se absoarbe energie YANG.Concomitent cu aceste operatii se fac genoflexiuni pe piciorul drept iar stangul sta intins. In expiratie se elimina si energia YANG indreptand-o cu palmele spre pamant.Se face aceasta alternativ cand genoflexiunea pe un picior cand pe celalat picior. Se repeta de 21 ori.

EX.4. Stand in cap

Se sprijina pe cap (spre frunte) si maini.

Se inspira profund absorbind si energie YNG cu palmele si YANG cu talpile.Se expira scotand tot aerul din plamani strangand plamanii cu muschii abdominali si concomitant se scoate energia YNG si YANG pe care le ducem la 2 m distanta de noi.Se repeta de 21 ori.

Toate organele noastre stau atarnate de structura ca merele in pom. Zona comprimata nu da voie sangelui sa circule pe acolo zona atrofiindu-se, zona de unde porneste moartea organismului.

Din stand in cap zona comprimata va fi intinsa iar sangele poate sa circule revigorand zona.

EX.5. Stand in genunchi cu fundul asezat pe talpi se absoarbe cu palmele energie YNG prin inspiratie iar prin expiratie se inlatura energia YNG in dreapta noastra dirijand-o la 2 m distanta de noi. Se indreapta palmele in fata in sus si absorbim energie YANG o data cu inspiratia. Prin expiratie eliminam energie YANG dirijand-o in stanga. Se fac 21 repetari.

GRUPA V DE 5 EXERCITII ORIENTALE

Aceste exerciţii sunt deosebit de utile pentru toniflcarea muşchilor si a încheieturilor înţepenite. Dar nu acesta este scopul lor primar. Daca am putea vedea cu ochii liberi aceste vârtejuri energetice - spune autorul - am observa ca la o femeie sau un barbat de 25 de ani ele se rotesc toate cu acelaşi număr de rotatii pe unitatea de timp, lucrând toate împreuna in armonie. Daca am urmări insa aceste vârtejuri la *o* persoana aflata la mijlocul vieţii, am constata ca unele dintre ele si-au încetinit dramatic viteza de rotatie si ca fiecare dintre ele se roteşte cu o viteza diferita. Cel mai încet va provoca, in acea parte a corpului unde se afla, deteriorări, in timp ce cel mai rapid va produce nervozitate, anxietate si stare de epuizare. Revenind la scopul primar al exercitlilor descrise subliniem ca acesta este de a aduce toate cele şapte centre in armonie, facandu-le sa se rotească cu aceeaşi viteza. Rezultatul nu-i greu de ghicit: facandu-le cu sfinţenie zi de zi va veţi recapata sanatatea si vigoarea pe care le-ati avut undeva la 25 de ani.

Lămuriri suplimentare

° exerciţiile se executa intr-un număr de 21 de repetiţii. Un număr mai mare de repetiţii nu va va aduce nici un beneficiu in plus, afirma călugării lama. Daca sunteti înaintat in varsta sau aveţi o condiţie fizica slaba, la început vi se va parea greu. începeţi cu un număr de 3 repetiţii, apoi după o saptamana adaugati doua.ln a treia saptamana faceţi şapte repetiţii. Daca puteti păstră acest ritm, după zece saptamani veţi ajunge la cele 21 de repetiţii recomandate. Aseasta este doar o sugestie, fiecare este liber sa-si aleaga propriul ritm de mărire a numărului de repetiţii după cum i se potriveşte mai bine.

°daca va este greu la început sa executati rotirile (primul rit) de acelaşi număr de ori ca si pe celealte pentru ca va simţiţi foarte ametit, puteti sa reduceţi numărul de rotiri la numărul pe care ii suportati, marindu-l progresiv. Undeva in timp veţi ajunge sa-l faceţi de 21 de ori fara probleme. Nu forţaţi, progresaţi delicat in ritmul dv. personal. Unele persoane nu pot sa se rotească deloc la început. Pentru acestea recomandarea este sa inceapa cu celelalte patru rituri, apoi cu timpul vor constata ca-l vor putea face si pe primul.

°Cand este mai potrivit sa se faca exerciţiile? Seara sau dimineaţa? Răspunsul este ca atunci când va convine mai bine. Ele se pot executa atat dimineaţa cat si seara, totuşi pentru începători este suficient o singura data pe zi. Prea multa stimulare poate duce la probleme de sanatate. Totul se face cu măsură si rabdare. Pentru cei avansaţi se recomanda repetarea riturilor de 21 de ori dimineaţa si doar de cate trei ori fiecare, seara.

°sunt toate cele şapte rituri ia fel de importante? Ele lucrează sinergetic, mana in mana. Daca nu-l puteti executa pe unul dintre ele deloc, faceti-le pe celelalte patru cateva luni, apoi încercaţi din nou. De regula veţi constata ca-l puteti face si pe acesta cu timpul. Rezultatele se vor arata ceva mai lent in acest caz. Dar sub nici un motiv NU VA FORŢATI,

°dar ce se intâmpla daca totuşi unul este lasat complet afara? Fiecare dintre aceste rituri este atat de puternic în sine insusi, spune autorul, încât celelalte patru executate în mod regulat vor da cu siguranţa rezultate excepţionale. Chiar si unul singur, cum este cazul rotirilor pe care le practica diversi, poate face minuni. In concluzie, daca va aflaţi in situaţia de a nu putea practica unul sau altul dintre rituri, sau nu puteti repeta pe fiecare de 21 de ori, veţi obţine totuşi rezultate remarcabile din atat cat puteti face,

°ce se intampla daca la început nu pot sa le execut corect? Nu se intampla absolut nimic rau. Aveţi libertatea sa folosiţi obiecte, persoane sau exerciţii ajutătoare.

Astfel un batran de 80 de ani a folosit la inceput o lada joasa pentru a-si sprijini spatele in timp ce executa ritul al patrulea. El nu avea puterea sa-si ridice trunchiul din poziţia culcat pe spate in poziţia in care spatele trebuia sa ajunga paralel cu podeaua, sprijinit doar in mâini si picioare,

°ce se intampla daca fac in paralel si alt tip de antrenament fizic? Daca nu urmaţi încă un program de educatie fizica, ganditi-va sa începeţi unul. Cele cinci rituri tibetane nu numai ca nu va împiedica in activitatea dv. fizica, ci dimpotrivă o potenteaza, readucandu-va sau întărind vigoarea de care aveţi nevoie pentru o buna performanta,

°in timpul exercitiilor respiraţi adanc in ritmul fiecăruia, asa cum s-a aratat la fiecare in parte. Intre fiecare dintre cele cinci serii permiteţi organismului sa se odihnească cateva clipe, stand in picioare cu mâinile in sold si facand cateva respiraţii adanci,

°faceţi exerciţiile înainte de a manca dimineaţa, sau seara la 2-3 după ce ati luat o cina uşoara.

»autorul recomanda ca după seria de exerciţii zilnice sa ştergem corpul cu un prosop ud dar nu foarte rece, apoi sa-l uscam cu un alt prosop uscat de aceasta data. Nu practicati dusurile reci. Acestea vor anula beneficiile pe care vi ie aduc ceie cinci rituri,

»atentie la modul in care va percepeti pe dv. insiva. In ciuda oricăror aparente, considerati-va o persoana tanara. Unii arata la 40 ca si la 60.Propuneţi-va in cazuldv, sa se întâmple invers. Atitudinea mentala are o importanta covârşitoare.

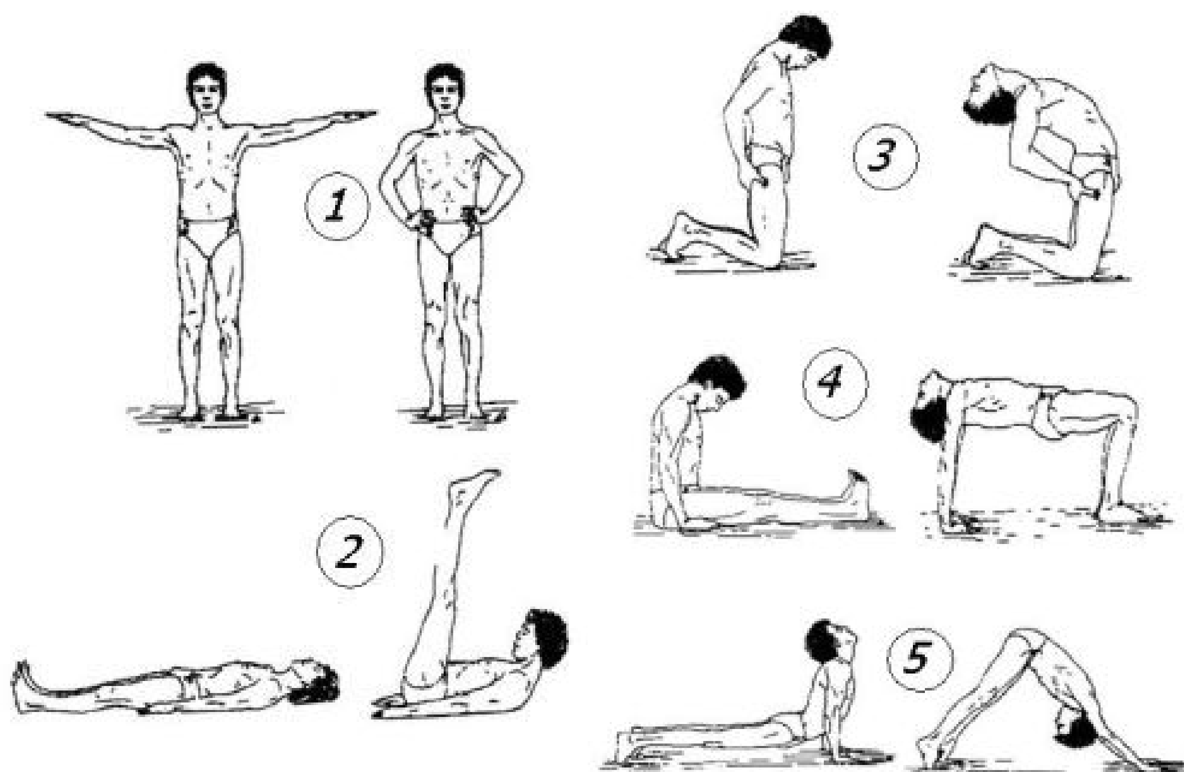
°aveti rabdare si nu va grăbiţi: la urma urmelor ati petrecut zeci de ani îmbătrânind. Nu va aşteptati sa reveniţi la forma pe care o aveaţi la 25 de ani in cateva zile. In orice caz, primele rezultate se vor face simtite in general după a zecea saptamana. Veţi începe sa va recăpătati forma fizica, elasticitatea si va veţi simţi mai energizati. Rezultatele si progresul sunt treptate si asa sa va gândiţi ca aceste exerciţii va vor însoţi pe tot parcursul vieţii intrând in rutina dv.zilnica. Totul depinde de perseverenta dv. După cateva luni veţi incepe sa primiţi complimente si oamenii se vor arata uimiţi de cat de tanar aratati. Este chiar indicat sa va faceţi fotografii pe parcurs, pe care le puteti mai târziu compara pentru a va monitoriza progresul.

°ultimul cuvânt: perseveraţi, perseveraţi, perseveraţi. Daca treceti printr-o perioada de boala si sunteti tintuit la pat, reveniţi la exerciţiile dv. in momentul in care va puteti mişca. Teoretic este permis sa săriţi doar o zi pe saptamana peste exerciţii. Chiar daca se întâmpla, din diverse motive, sa treaca mai multe zile fara sa le fi făcut, nu renunţaţi si nu va lasati descurajat. Reveniţi întotdeauna la ele incercând tot ce va sta in putinta sa pastrati ritmul zilnic. Mie mi s-a intamplat sa fiu bolnav si sa am dureri abdominale. Tratamentul pe care l-am făcut m-a slăbit mult atat fizic cat si psihic si am incetat cateva luni sa mai fac exerciţiile. Deşi boala imi trecuse, ma simţeam tot mai epuizat si mai înţepenit, mai ales dimineaţa când ma trezeam. Tot ceea ce ma simţeam capabil sa fac la prima ora, era sa ma "tarasc" in bucătărie sa sa-mi fac o cafea. Apoi intr-una din zile am făcut un efort de voinţa si m-am

mobilizat din nou. Si curios lucru, am constatat ca trupul are un fel de memorie. Chiar daca nu am reuşit sa fac 21 de repetiţii de la început, in orice caz recuperarea a fost rapida. Deci ceea ce lucrasem înainte nu s-a pierdut total. Ceea ce m-a făcut sa le reiau a fost comentariul unui musafir, care s-a uitat la o fotografie pe care o aveam de la un eveniment sărbătorit chiar in perioada când imi faceam zilnic exerciţiile. Omul nu a vrut sub nici un motiv sa creada ca poza era făcută cu cateva luni in urma. "Termina cu vrajeala" - mi-a spus el intrigat - “Poza asta ai facut-o cu cativa ani in urma ! " Afirmaţia si atitudinea lui m-au pus serios pe gânduri. Mi-am mobilizat in tăcere toata voinţa pe care am mai gasit-o in mine si minune: mi-a fost infinit mai uşor decât m-am aşteptat. Asa ca orice-ar fi, nu va lasati si nu va lasati!

Nu pot încheia, fara a-mi face datoria sa amintesc ca exista si un al saselea exercitiu.

Acesta insa nu este pentru fiecare. In primul rând este periculos sa se practice inainte de a va fi recapatat vigoarea tinereţii. Aplicarea lui înainte de vreme duce la drenarea energiei vitale afara din corp. In al doilea rând este aplicabil doar pentru cei care se dedica pentru a~si atinge potenţialul maxim ai fiinţei lor. Acest din urma exerciţiu preia energia de la nivelele inferioare transferand-o la nivelele superioare ale fiintei umane. Despre acest exerciţiu se spune ca te transforma intr-un superman sau superwomen - după cum este cazul.



PRIMUL EXERCIŢIU

Acesta este unul extrem de simplu. Scopul lui expres este de a mari viteza de rotatie a vârtejurilor energetice.Copiii il practica adeseori in joaca lor.

Tot ceea ce ai de făcut este sa te roteşti in jurul propriei axe, stand in picioare, cu spatele drept, mâinile intinse lateral cu palmele intoarse in jos si degetele apropiate. Sensul obligatoriu de rotire este de la stanga spre dreapta. Ritul acesta il practica si dervişii care se rotesc intr-o frenezie religioasa de un număr foarte mare de ori. Pentru scopul nostru insa este nevoie sa ajungem treptat la un număr maxim de 21 de rotatii.Incepeţi de la 3 si progresaţi treptat in timp. La început va veţi simţi foarte ameţiţi, cu timpul insa va veţi obişnui si ameţeala va dispare.

AL II -LEA EXERCIŢIU

Acesta se executa imediat după primul. Acesta, ca si cei dintai, stimulează toate cele şapte vârtejuri energetice. Din poziţia culcat pe spate, pe podea, cu fata in sus, mâinile pe langa corp, degetele apropiate, ridicaţi simultan picioarele, tinandu-le apropiate, în poziţie verticala - in timp ce pastrati contactul spatelui cu solul si capul, impingând barbia in piept.

Respiraţia (f. important sa se execute ritmic) se va face in următorul fel: când sunteti intins pe podea expiraţi; când ridicaţi picioarele si capul inspiraţi. Nu flexati genunchii, tineti-i întinşi! Daca nu puteti de la primele încercări sa aduceţi picioarele in poziţie verticala, ridicaţi -le doar cat puteti, ţinând insa genunchii tot timpul întinşi. Când ati mai capatat exerciţiu, puteti aduce picioarele mai mult spre cap. Executati exerciţiul concentrandu-va la ceea ce faceţi si coordonati respiraţia. Palmele pastreaza tot timpul contactul cu solul. Când ajungeţi din nou in poziţia întins pe spate, lasati toti muşchii sa se relaxeze, înainte de următoarea repetiţie.

AL III-LEA EXERCIŢIU

Acesta este unul tot atat de simplu ca si precedentul. Aşezaţi-va in genunchi cu spatele drept. Aşezaţi mâinile ca si un contra sprijin imediat sub şezut. Degetele de la picioare se tin flexate in fata. Din aceasta poziţie lasati capul in fata si presaţi barbia in piept. Expiraţi.Apoi aruncaţi capul pe spate cat de departe puteti, arcuind in acelaşi timp coloana spre spate.In aceasta poziţie inspiraţi. Repetati pana la 21 de ori, întoarceţi atentia spre dv. insiva închizând ochii pentru a elimina eventualele lucruri care ar putea sa va distrage.

AL IV - LEA EXERCIŢIU

Acesta ar putea sa va para mai dificil la început, dar după vreo saptamana veţi putea sa-l faceţi cu aceeaşi uşurinţa ca si pe celelalte. Asezati-va pe podea in poziţia sezand cu picioarele întinse in fata depărtate cam la nivelul umerilor. Aşezaţi mâinile pe langa corp sprijinindu-le pe podea cu palmele in jos, degetele apropiate.

Lasati barbia in piept, capul in fata - expiraţi. Apoi, intr-o mişcare simultana lasati capul pe spate, ridicaţi trunchiul la orizontala sprijinindu-va pe palme si picioare. Genunchii sunt îndoiţi in aceasta poziţie la 90°. In aceasta poziţie, inspiraţi si încordaţi scurt toti muşchii. Relaxaţi muşchii si reveniţi in poziţia iniţiala - expiraţi. Repetati.

Respiraţia ritmica coordonata cu mişcările exerciţiului are o importanta covârşitoare, ca si in toate celelalte rituri.

AL V-LEA EXERCIŢIU

Incepeţi acest exerciţiu sprijinindu-va pe mâini, cu palmele pe podea si pe laba piciorului avand degetele fixate, cu fata înspre podea. Poziţionaţi mâinile la aproximativ 50 cm una fata de

cealalta; la fel procedati cu picioarele. Corpul sta astfel intr-o poziţie arcuita, abdomenul fiind aproape de sol dar fara a-l atinge. Din aceasta poziţie daţi capul pe spate si expiraţi. Apoi impingeţi şezutul in sus in timp ce mâinile si picioarele raman fixe in poziţia lor iniţiala. In acelaşi timp împingeţi barbia in piept si inspiraţi. Corpul formează in acest fel un ***V*** al carul vârf este in dreptul şezutului. Din aceasta poziţie lasati corpul sa cada in poziţia iniţiala si împingeţi capul pe spate expirând. Repetati.

La acest exerciţiu este important sa nu atingeţi solul cu abdomenul, sprijinindu-va pe el. Este uşor de executat.

Principiul 61. F=m*a

F-forta

m-masa

a-variatia vitezei in timp

M -masa – nu poate varia. Ea este greutatea corpului sau a pumnului , sau a altui element al corpului uman.

A - variatia vitezei in timp. Aici se poate interveni si prin diferite pozitii sa maresti A,sa o dublezi sau chiar sa o triplezi,de unde va rezulta si o forta mai mare,dubla,sau chiar tripla.

Daca luam separat "PUMNUL", putem sa dublam sau sa triplam A-ul pumnului intr-o lovitura,dand astfel o forta dubla sau sau chiar tripla.

Pumnul se afla armat langa sold cu fata in sus.Cand lovesti , pumnul isi schimba pozitia venind langa tinta cu fata in sus, de unde rezulta A dubla si mai departe rezultand forta dubla.

Cand lovesti de sus in jos cu muchia palmei se pleaca cu orientarea muchiei in sus, iar langa tinta isi schimba pozitia muchiei in jos, rezulta un A dublu si implicit o forta dubla. Si la primul exemplu si la al doilea se mai poate adauga la A inca o variatie prin deplasarea corpului dand astfel un A de 3 ori mai mare si implicit o forta de 3 ori mai mare.

In acelasi mod se poate actiona si la fortele din JUDO dand forta dublu prin dublarea A-ului. In judo are mare importanta variatia vitezei care va da forta mai mare pe langa faptul ca fiind A mare adversarul va fi surprins iar apararea lui greu de executat.

Principiul 62.STABILESTE TINTELE CAT MAI SUS

Intr-un an sunt multe competitii dar una dintre ele este cea mai importanta (dex. Campionatul mondial).Aceasta tinta trebuie stabilita pentru care incepeti pregatirea de la inceput de an ,celelalte competitii intermediare campionat national, campionat european, fiind tinte de verificare. Este bine sa avem tinta cea mai de sus pentru a face un program de pregatire pe un termen mai lung si la o intensitate maxima in apropierea tintei finale . In acest sistem ai un an de pregatire eficienta care se repeta an de an cu pauza dupa atingerea tintei finale.Tot corpul va fi mobilizat, motivat pe toata perioada anului fara a simti greutatea antrenamentelor.

Principiul 63. ANTRENEAZA-TE PENTRU VICTORIE

In momentul cand incepi pregatirea trebuie sa-ti impui o pregatire pentru victorie. Cunoscandu-ti adversarii, cunoscandu-te pe tine vei sti nivelul existent si atunci iti vei face un program de antrenament sa-l depasesti pe adversarul tau. Mifune spunea:" Daca adversarul tau se

antreneaza o ora pe zi,tu antreneaza-te 2 ore pe zi.”Tot Mifune spunea sa te antrenezi si cand esti accidentat. Sunt o multime de elemente ale corpului care pot fi antrenate in afara de elementul accidentat. Si cand esti grav accidentat poti sa faci antrenament ideomotor.

Principiul 64. FII PREGATIT

Nu poti merge intr-un concurs nepregatit. Trebuie sa fii pregatit pentru a evita eventualele accidente.Trebuie sa-ti faci programul de pregatire zilnic pentru a pregati corpul de lupta fie ca o castigi, fie ca o pierzi dar nu te accidentezi. In functie de modul cum te-ai pregatit vine si rezultatul luptei. Cea mai mare lupta este lupta cu tine insuti, sa-ti depasesti anumite limite ale tale, printr-o pregatire zilnica.In orice moment tu trebuie sa fii pregatit.

Principiul 65.ILUZIA FORMEI

Trebuie sa ai imaginea formei tale perfecta pentru care muncesti sa o obtii.Zilnic fa programele de pregatire si cu pasi marunti sa ajungi la iluzia formei tale desavarsite care o sa treca de iluzia formei adversarului.Conteaza sa ajungi si sa ramai in forma perfecta pe toata perioada de pregatire pana in momentul luptei.

Principiul 66.INTEGRITATE ABSOLUTA

Prin integritate absoluta se intelege perfectiunea ta pe linia spirituala. Pentru a intelege mai bine trebuie studiata biblia si urmand calea care ti se deschide.Trebuie citite proverbele lui Solomon din biblie si respectate cu strictete.

Principiul 67.ANTRENEAZA-TI SPIRITUL

In permanenta sa te pregatesti spiritual.Trebuie ales calea divina, zilnic sa fii in legatura cu Biblia, biserica si sa faci ceea ce vei cunoaste in aceasta pregatire spirituala. Trebuie sa fie in programul tau de antrenament fiind cea mai importanta latura a pregatirii tale. In acest fel vei putea fi pe calea divina, calea cea mai buna sau cum spun japonezii JUDO adica calea perfecta.

Principiul 68.LIMPEZESTE-TI MINTEA

Nu poti face judo cu o minte incarcata cu mii si mii de probleme. Trebuie sa ne limpezim mintea sa avem o ordine in gandurile noastre. Noi avem in mintea noastra si ganduri bune si ganduri rele.Trebuie sa avem grija cu gandurile bune sa supravietuim in mintea noastra si gandurile rele sa le stergem. Acestea sunt in mintea noastra ca un trandafir (ganduri bune)si ca un spin (ganduri rele). Bineinteles ca va supravietui si va invinge cel ce va primi apa.Daca punem apa la trandafir acesta va creste , se va dezvolta, iar spinul daca nu-i punem apa va dispare. In concluzie, nu trebuie sa alimentam gandurile rele iar gandurile bune sa le ordonam. In acest fel, mintea noastra va fi buna, limpezita, iar gandurile noastre bune vor cade pe adversar ca razele lunii pe pamant.

Principiul 69. PUTEREA VIDULUI

Trebuie limpezita mintea de gandurile straine si de ideile preconcepute.O minte goala iti permite sa reactionezi spontan la situatia respectiva si iti da o putere speciala asupra adversarului.Nu trebuie sa lasam mintea sa ne afecteze actiunile.Trebuie curatenie deplina a mintii de orice ganduri neimportante, temeri sau orice altceva, lasand trupul sa faca ceea ce este antrenat sa faca. Trebuie sa-ti lasi trupul bine antrenat si subconstientul sa-ti dirijeze nemijlocit actiunile. Acesta este un lucru pe

care sportivii de frunte il stiu si il aplica inconstient. Cand este vorba despre afaceri si alte activitati este important sa va cunoasteti perfect subiectul, sa exersati executarea lui pana ce devine automata si apoi sa actionati fara indoieli sau repere mentale.

Principiul 70. ATENTIE LA DETALII

De multe ori se pierde un meci din cauza tratarii cu superficialitate a detaliilor.

Spre exemplu , se pierde un meci din cauza unui carcel care te forteaza sa abandonezi, cauza carcelului fiind ori lipsa de antrenament ori lipsa de potasiu. Ambele cazuri sunt simple dar nu trebuie lasate sa te loveasca. Antrenamentul trebuie sa fie continuu adica alt principiu din judo care spune sa " fii pregatit " si alimentatia trebuie sa contina tot necesarul pentru efortul pe care il depui in cazul nostru este suficient sa mananci zilnic o banana pe langa alimentatia prestabilita.

Alte detalii de care trebuie sa tii cont ar mai fi pregatirea retinaculului muschilor extensori de la mana si picior. Soldatii romani care au cucerit lumea erau atenti in acest sens luand masuri de siguranta pentru mana folosind bratari metalice la maini iar pentru picior il infasurau cu fase peste cate legau niste corzi pentru a ajuta retinaculul muschilor extensori de la picior.

Noi trebuie sa bagam in programul nostru de pregatire si exercitii pentru intarirea acestor retinaculi. Pentru picior se forteaza talpa piciorului introducandu-se sub noi si asezandu-ne pe ea atat timp cat rezistam sau sarituri din sezand pe talpa intoarsa in pozitie de ghemuit iar pentru mana intindem mana in fata si tragem de degete inapoi sau miscari circulare ale pumnului sau flotari.

O atentie deosebita trebuie data si la degetarele de la maini si picioare.Daca nu sunt antrenate se pot fisura dand dureri care te oblige sa intrerupi antrenamentele.

Ca exercitii pentru degetare ar fi flotari in degete pentru degetarele de la maini iar pentru picioare stai in genunchi si lovesti degetele de la picioare de saltea dupa care se intinde talpa si se loveste cu partea superioara a talpii salteaua.

Un alt detaliu de luat in seama este urechea care te poate face sa abandonezi intr-o situatie in care este prinsa .Zilnic se maseaza urechea si se freaca cu un prosop aspru.

Mai putem discuta aici si de sensibilitatea nasului care neantrenat te obliga sa renunti la o pozitie avantajoasa tie. Zilnic trebuie masat nasul si apasat varful nasului cu podul palmei si rotit podul palmei apasand pe varful nasului.

Fata noastra trebuie sa fie rezistenta la frecare. Sunt situatii cand costumul adversarului se freaca de fata ta, moment care te face sa parasesti pozitii favorabile daca nu esti antrenat.In acest sens dupa fiecare baie, dupa fiecare antrenament se freaca fata cu un prosop aspru.

Principiul 71. PUTEREA TACERII

Toti percem exteriorul cu cele 5 simturi.Tacerea este o putere in sensul ca adversarul nu poate receptiona nimic pentru ca noi nu-i dam semnale pe care el sa le receptioneze si de care sa se foloseasca.

Principiul 72.MODIFICA REGULILE LUPTEI

In lupta tu ai o strategie. Daca observi ca adversarul tau a recunoscut strategia ta si raspunde la ea atunci modifica strategia, pentru a-l surprinde.Daca exista reguli create, tu trebuie sa le schimbi astfel el va fi pus in dificultate nestiind de fapt noile reguli care-i sunt straine.

Principiul 73.PUTEREA FRICII

Frica are rol foarte mare in lupta. Sunt principii in judo care indica “Sa nu-ti fie frica”. Cand iti este frica, spiritul tau sta pe fuga si nu-si va aduce aportul in lupta. Tu trebuie sa impui frica adversarului tau prin comportamentul tau dominant. Strigatele tale de lupta trebuie sa fie antrenate si cand te folosesti de ele sa fie inspaimantatoare. Corpul nostru fara spirit este doar un bulgare de huma care poate fi usor de invins. Imparatul Constantin, suveran al intregului imperiu Roman a castigat lupta impotriva lui Maxentiu si a lui folosind in lupta semnul divin (semnul sfintei cruci) pe care l-a pus pe steaguri impunand astfel spaima in dusmani.

Principiul 74.DERUTEAZA-TI ADVERSARUL

In toate procedeele sunt pasi care trebuie facuti pentru a putea face proiectarea.Toti stiu acest mers , dar in lupta trebuie sa cauti sa faci altfel de cum ar fi normal sa faci. In acest fel, adversarul care se asteapta sa faci ceva vede ca tu faci altceva atunci intra in deruta si nu stie ce sa mai faca , moment in care tu actionezi.

Principiul 75.MINTEA CA ARMA

In permanenta tu trebuie sa judeci, sa analizezi, adica tot ce faci sa faci trecand prin judecata mintii.Toti cei care gandesc,cei care judeca au sanse sporite sa castige.

Principiul 76.VEZI NEVAZUTUL

Cunoscandu-te pe tine, cunoscand si adversarul vei putea derula mersul stiind pasii care vor fi facuti de fiecare. Tu trebuie sa vezi cu 2-3 miscari in fata, adica sa vezi nevazutul.Vazand nevazutul poti reactiona la moment reusind astfel ori sa blochezi la timp ori sa ataci la moment surprinzand adversarul si astfel vei castiga.

Principiul 77. NU TE BLOCA PE UN STIL DE LUPTA

Este bine sa ai pregatite mai multe stiluri de lupta.Cand lupti si vezi ca adversarul cunoaste stilul tau de lupta,se apara bine,contraataca bine,tu nu ai succes, atunci numai continui acel stil de lupta si-l schimbi.Ramai pe stilul de lupta care-l vezi ca are succes.

Principiul 78. FOLOSESTE TIMPUL CA PE O ARMA

Timpul trebuie sa fie arma de lupta.Tot timpul de lupta trebuie folosit eficient.Nu trebuie sa obosesti pe tatonare, la fel cu mascarea intentiilor tale de atac, contraatac, aparare. Tot atacul si apararea trebuie sa fie calculate ca sa folosesti eficient tot timpul de lupta.

Principiul 79.INVATA NECONTENIT

Universul este intr-o continua transformare si evolutie.Noi la fel trebuie sa fim continuu in contact cu toata transformarea si evolutia universului.Este necesar sa stii, sa cunosti acestea poate face invatand continuu.

Principiul 80 ATACA PRIMUL DECISIV

Lupta trebuie inceputa hotarat pentru a invinge. Adversarul se asteapta la faza de tatonare si va fi surprins prin acest atac decisiv incurcandu-i toata strategia, conducand astfel la un mare avantaj pentru tine care ai strategia de lupta pe aceasta surprindere a adversarului. S-ar putea sa si castigi din prima faza. Sunt multe meciuri castigate de cei care ataca primul decisiv.

Principiul 81. FOLOSESTE-TI TOATE ARMELE

La antrenamente ti-ai format ca arme de lupta anumite elemente ale corpului care in timpul luptei sa fie bine pregatite net superioare adversarului. Iti intaresti degetele de la picioare, de la maini, piciorul,mana soldul,pieptul,etc.

Este bine ca in lupta sa le folosesti pe toate pentru a nu obosi prea mult una din arme.Vei fi mereu preocupat trecand prin toate armele tale.

Principiul 82. IA INITIATIVA

Dupa noul regulament se poate castiga un meci cu o penalizare SHIDO a adversarului. Aceasta penalizare se da atunci cand tu nu esti activ cand adversarul tau face procedeele si tu tatonezi. De aceea tu trebuie sa fii primul in actiune sa ai mereu initiativa .Pe langa aceasta in momentul cand tu ai initiativa poti usor sa-ti pui in practica strategia ta de lupta . Tu gandesti primul in atac iar adversarul trebuie sa gandeasca dupa tine cum sa se apere. Si in viata de zi cu zi daca tu ai initiativa ai avantajul ca tu fructifici rezultatul primului venit. Cei care apar dupa aceea tu esti departe. Exemplu : Fabrica de boltari- prima a umplut piata cu boltari.Cand au aparut si altii, déjà nu mai era materie prima aducand necazurile de rigoare pe care tu nu le-ai avut.

Principiul 83. PANDESTE PRABUSIREA

Trebuie sa urmaresti cu atentie fiecare moment al adversarului iar cand constati ca si-a pierdut echilibrul trebuie sa actionezi cu brutalitate pentru a-l prabusi si a castiga meciul.Nu trebuie sa lasi sa treaca neobservate aceste momente.

Principiul 84. PREFA-TE IN ADVERSARUL TAU

Trebuie sa te cunosti pe tine si sa-ti cunosti si adversarul. Stii ce poate el sa-ti faca iar tu stii cum sa te aperi. Daca te prefaci in adversarul tau vei intui mai usor ceea ce vrea el sa-ti faca si atunci actionezi mai bine in apararea ta.Poti sa te prefaci in adversarul tau dandu-i ca momeala anumite pozitii in care el actioneaza intr-un fel pe care tu-l stii si, bineinteles, reactia lui o stii si vei actiona in consecinta.

Principiul 85. FENTEAZA-TI ADVERSARUL

Nu trebuie sa intri la niciun procedeu in mod direct avand ca initiativa de genul SEN . Trebuie sa intri fals la un procedeu care il face pe uke sa ia o anume pozitie de aparare , pozitie pentru care tu te-ai gandit si pe care-l folosesti.

Principiul 86. NU FOLOSI DE 2 ORI ACEEASI TEHINCA

La prima tehnica adversarul va dezvolta in mintea lui o actiune de aparare. La a doua tehnica pe care tu o faci el va reactiona facandu-si o actiune care va fi influentata de prima tehnica. De aceea este bine ca la a doua intrare a ta, sa fie o tehnica asemanatoare cu prima dar ca o tehnica de fenta urmand decisiv o alta tehnica care se bazeaza pe reactia adversarului de la prima tehnica.Daca faci la a

doua intrare aceeasi tehnica la prima cu rol decisiv ai sansele sa nu-ti recunoasca gasindu-l pe adversar mai pregatit pentru reactie.

Principiul 87. FA-TI ADVERSARUL SA-SI SCHIMBE STILUL DE LUPTA

Nu trebuie sa-ti lasi adversarul sa-si desfasoare planul lui strategic, pentru ca atunci vei fi o victima sigura, urmand ca tu doar sa te opui fara sa-ti derulezi propriul plan strategic.Trebuie sa-l fortezi sa-si schimbe planul strategic.Cum ?Schimba prizele.Incepi tu sa ataci.Fortandu-l pe el sa se apere, tu incepi sa-ti derulezi planul strategic. Acum el va lucra in defensiva si tu in ofensiva.Acum el va avea un alt stil care va fi mai slab decat primul crescand astfel sansele tale de victorie.

Principiul 88. FERESTE-TE DE IMPAS

Nu trebuie sa incerci in timpul luptei niste procedee in anumite situatii pe care nu le-ai incercat niciodata. S-ar putea sa intri in impas de unde s-ar putea sa iesi sau sa nu iesi.Nu trebuie riscat, nu trebuie incercat ceva nou, nu trebuie sa intri in impas.

Principiul 89.NU-I DA ADVERSARULUI ALTA SANSA

Cand ai actiuni decisive si sigure care te conduc in mod categoric la victorie, nu incerca altceva doar sa vezi daca iti merge, deoarece atunci ii dai adversarului o alta sansa de care el s-ar putea sa profite si chiar sa obtina o victorie.Astea se practica la antrenamente, unde tu vei vedea daca merge, daca poti castiga si in alte variante. Este bine de stiut de la antrenamente daca poti sau nu iar in timpul luptei sa faci doar ce stii tu ca poti nedandu-i adversarului nici o alta sansa.

Principiul 90. STRAPUNGE TEMELIA

Orice are o temelie pe care-i sta toata structura. Poti avea o temelie in strategia ta de lupta. Temelia care te va tine in starea optima de lupta. La antrenamente iti formezi aceasta temelie a strategiei care te va conduce la victorii.Temelia ta sa nu poata fi invinsa de nimeni. In lupta trebuie sa observi in faza de tatonare care-i temelia adversarului si vei incerca in timpul luptei sa-i strapungi temelia care va conduce si la drumul tau catre victorie.

Principiul 91. CONCENTREAZA-TE PE VICTORIE

La inceputul luptei trebuie sa-ti concentrezi toata energia ta pe strategia ta de victorie.Tot ce faci trebuie sa faci pentru victorie.Psihologic trebuie sa fii pregatit pentru victorie.Sunt formule de lupta care te vor pregati in acest sens, formule care se regasesc la un alt principiu pe care trebuie sa-l folosesti aici.

Cea mai buna aparare este atacul.Vei ataca continuu concentrat pe victorie.

Principiul 92. DEPASESTE AZI CEEA CE AI FOST IERI.PERFECTIONEAZA-TE CONTINUU

Universul este intr-o continua evolutie, nu sta pe loc niciodata. Trebuie sa-ti insusesti standardul, dar zilnic sa gasesti ceva nou, zilnic trebuie sa te autodepasesti pentru ca si adversarul tau face la fel .Va reusi cel care se perfectioneaza continuu.

Principiul 93.PERSEVERENTA SI SARGUINTA

Nimic nu se va face numai cu talent. Succesul, victoriile se obtin prin munca, perseverenta si sarguinta.

Mifune , un mare judocan japonez a spus ca trebuie sa te antrenezi zilnic sa ai success chiar si atunci cand esti accidentat.tot el a spus ca daca adversarul tau se antreneaza 2 ore pe zi,tu antreneaza-te 3 ore. Prin perseverenta si sarguinta reflexele tale se slefuiesc si ajung la o reactie reflexa naturala.

Principiul 94. MENTINEREA IN PERMANENTA A MOTIVATIEI

Motivatia este combustibilul care intretine flacara interioara a fiecarui corp uman " focul AGNY YOGA ". Aceasta motivatie in permanenta te mentine pe culmile tale potentiale, iti da energia continua, fara sfarsit si fara oboseala. Sa ajungi cel mai sus ai nevoie de cea mai mare motivatie. Cea mai mare motivatie ar fi motivatia divina. Te rogi in fiecare zi sa fii sanatos sa poti sa te antrenezi. Daca te rogi si daca iti da ceea ce te rogi, tu la randul tau trebuie sa ai rezultate ca sa fii pe inaltimea a ccea ce ai primit. Aceasta motivatie divina iti da energie fara sfarsit si poti sa te mentii pe culmile celor mai mari performante. Aceasta motivatie este valabila si in viata de zi cu zi, facandu-ti astfel viata mai frumoasa,fericita, mai usoara.

Principiul 95.INTRETINUT FOCUL AGNY YOGA

Mentine inima plina de entuziasm si corpul plin de energie.

Exista o legatura intrinseca intre motivatie si focul AGNY YOGA.Nu pot exista singure,ele convietuiesc, lucreaza impreuna. Acest fenomen este legat de originea noastra divina.Trebuie toate legate de calea buna, calea perfecta,calea divina, JU-DO (calea perfecta).Focul AGNY YOGA se mentine atata timp cat mergi pe calea divina.Orice abatere de la calea divina te conduce pe o cale mlastinoasa unde la fiecare pas sunt pierderi de energie care te vor conduce la un sfarsit rapid , nedemn de specia umana.

Principiul 96.DACA ADVERSARII MEI SE ANTRENEAZA 2 ORE EU MA ANTRENEZ 3 ORE

Daca esti ranit trebuie sa te antrenezi incontinuu folosind acele parti ale corpului care nu sunt ranite.

Aceste opinii apartin unui mare judocan japonez Mifune.

Antrenamentul judo nu inseamna unmai antrenare fizica care ar fi impiedicat de ranile tale care te-ar face inutil la antrenament.Antrenamentul judo inseamna nu numai antrenarea corpului fizic ci si mentinerea energetic si spiritul care nu implica starea fizica a ta. Intre toate 3 stari (materie, energie, spirit)exista o legatura stransa si necesita antrenarea tuturor, de aceea trebuie sa te antrenezi continuu.

Principiul 97. TEHNICA MIFUNE KUKY NAGE" ARUNCAREA SFEREI IN AER"

Aceasta tehnica Mifune are are la baza principiul sferei : o sfera nu isi pierde niciodata centrul ce se misca lin, fara tensiuni si nu opune rezistenta la forta ".Aceasta tehnica l-a ajutat pe Mifune sa fie printre cei mai mari judoka ai Japoniei.

Tehnica KUKY NAGE (aruncarea sferei in aer) - presupune sa fii foarte flexibil,foarte receptiv si sa te adaptezi la orice actiune a adversarului.

In momentele cand adversarul aplica forte maxime el devine dintr-odata foarte flexibil si adversarul nu putea sa-si atinga tinta.

Principiul 98. CEEA CE ESTE MOALE CONTROLEAZA CEEA CE ESTE TARE

Acest principiu esta valabil atat in judo cat si in viata de cu toate zilele.

In judo, cel care este moale are flexibilitate, mobilitate in lupta.Cel care este tare va fi blocat si nu va avea mobilitate. Mergand pe acest principiu, Mifune cand avea circa 60 ani a facut un meci cu campionul Frantei la seniori si nu a pierdut meciul pentru ca nu a putut campionul sa-i faca nimic. Avem si formula de lupta care este folosita inainte de meci prin care psihicul nostru are o regula de lupta : “ Lupta cu rautate,dar moale si rapid “.

Principiul 99.LOVESTE CA SA UCIZI (REZOLVA ORICE PROBLEMA PRINTR-O SINGURA ACTIUNE DECISIVA)

Aceasta metafora este dura pentru a scoate in evidenta hotararea cu care trebuie sa actionezi in momentul pe care tu il consideri decisiv.Asta presupune ca adversarul sa fie acolo unde tu ai vrea sa fie, o pozitie buna pentru aplicarea unui procedeu pe care tu l-ai gandit cu o faza sau doua mai inainte, tu ai vazut nevazutul si stii ca este momentul oportun pentru atac decisiv.Toate acestea fac parte din strategia ta de lupta pe care tu o aplici pas cu pas pana la faza decisiva.

Principiul 100. NU ASCUNDE NICIODATA NIMIC (NU INCERCA DIFERITE TENTATIVE, CA SA VEZI CARE MERGE)

Meciurile trebuie pregatite cu mult timp inainte. In antrenamente poti sa incerci diferite tentative ca sa vezi care merge. S-ar putea sa nu mearga si sa fi tu acela care pierde. Sau daca nu merge poate slefuiesti anumite parti ca sa mearga totusi. La antrenamente nu conteaza ca pierzi lupta. Ai pierdut lupta dar ai o experienta déjà si in meci vei sti ce sa faci. Meciul nu este pentru incercare, meciul este pentru a castiga. Meciul nu este o lupta in care tu sa-ti ascunzi talentul.Nu trebuie sa ascunzi nimic deoarece tot ce stii este déjà incercat la antrenamente.

Principiul 101. INTRA IN STAREA NON-MENTALA, DE DINCOLO DE EGO

Cand intri in lupta trebuie sa intri pregatit atat fizic , energetic, cat si spiritual, asa cum stim, asta fiind inca un principiu. Prin motoul JIGORO KANO noi am vazut ca scopul unui antrenament sistematic in judo consta nu numai in pregatirea unui corp puternic si sanatos ci si in crearea unui control perfect asupra mintii si corpului.

In lupta conteaza reflexele si instinctele create la antrenamente deoarece reactiile trebuie sa fie rapide, trebuie sa depasim starea normala de receptie a ceea ce vezi, transmite-le la creier, prin sistemul nervos si comanda creierului la muschi a ceea ce urmeaza sa faci. Asta inseamna traseu lung, asta inseamna ego al tau si reactia adversarului s-ar putea sa ti-o ia inainte.De aceea trebuie sa intram in starea non mintala de dincolo de ego, nedandu-i adversarului nicio sansa de reactie.

Principiul 102. NU-TI PUNE SPERANTELE CA VEI GASI O TEHNICA PERFECTA

Slefuindu-ti mintea printr-un antrenament continuu, aceasta este cheia celor mai eficiente tehnici.

Toate tehnicile pe care tu le ai, le va avea si adversarul tau. La fiecare tehnica de atac sunt tehnici de aparare pe care si tu si el le va sti.Nu exista tehnica secreta pe care sa o stii doar tu.Meciul

va fi castigat de cel care si-a antrenat mintea printr-un antrenament continuu. Cel care a insistat pe antrenament, cel care a fost atent continuu, cel care merge pe calea divina va castiga.Acest sfat de antrenament continuu este dat si de Mifune.

Principiul 103 NU-TI TRATA CU USURINTA NICIUN ADVERSAR

Sa nu-ti subestimezi niciodata adversarul. Sansele sunt in aceeasi masura la amandoi. Adversarul trebuie respectat pentru ca si el si tu va antrenati.Va castiga cel mai bine pregatit pe toate liniile. Lupta trebuie luata in serios cu orice adversar, pentru a te feri de surprize neplacute.

Principiul 104.NU-TI PIERDE NICIODATA INCREDEREA IN TINE

Pe langa antrenamentele fizice pe care le faci in sala de lupta si in sala de forta trebuie sa faci si antrenamentul psihic.Trebuie sa stii starea ta optima de lupta, trebuie sa stii in ce consta aceasta, cum se obtine si cum se mentine. Stiind aceasta stare optima de lupta iti da si incredere in sine care te va ajuta in lupta eliminand astfel sentimentul de frica, sentimentul de manie, sentimentul de nervozitate, sentimentul de ura, sentimentul de dispret, sentimentul de bucurie, sentimente care de fapt constituie nori de ceata in gandirea ta scazand din concentrarea gandurilor pe adversar

Principiul 105. MENTINE POSTURA CORECTA

Pe tot timpul luptei trebuie sa ai o postura corecta constand in mentinerea centrului de greutate pe o verticala ce trece prin axa celor doua talpi ale tale. Orice abatere de la aceasta va atrage atentia adversarului si va actiona ca atare. Poti sa folosesti postura incorecta, doar ca fenta pentru ca si tu vei sti cum va actiona el la acea postura incorecta si atunci vei fi pregatit sa preiei initiativa ta pe initiativa lui asa-numitul SEN NO SEN

Principiul 106. DEZVOLTA-TI VITEZA

Prin marirea vitezei obtineti o scurtare a timpului de reactie a adversarului, ceea ce conduce la luarea unor decizii de multe ori gresita iar alteori nu are reactie tu executa linistit procedeul obtinand astfel victoria. Se mai poate adauga aici si marirea fortei datorita maririi variatiei vitezei conform formulei F=m*a. Forta este egala cu masa (greutatea) * acceleratia (variatia vitezei). Tu fiind pregatit la antrenamentele sa lucrezi pe viteza mare vei fi mereu la carma jocului avand mereu initiativa in final fiind antrenat in viteza vei fi mai rezistent in acest regim de lucru.

Principiul 107. PROIECTEAZA-TI PUTEREA IN TOATE DIRECTIILE

In situatia ca puterea ta este unidirectionala il va face pe adversar la o reactie pe o singura directie dandu-i posibilitatea sa o faca mai usor decat atunci cand sunt mai multe directii, concentrarea adversarului fiind preocupata sa rezolve probleme pe mai multe planuri.

Pe langa aceasta mai apare fenomenul dezechilibrarii aparand mai multe forte egale si de sens contrar complicand astfel reactia adversarului.

Principiul 108. NU INCETA NICIODATA ANTRENAMENTUL

In momentul cand tu incetezi antrenamentul, corpul intra intr-o stare de relaxare si revenirea acestuia la forma initiala. Pentru a reveni iarasi la forma este necesar luarea antrenamentului in mod progresiv ceea ce inseamna timp si indepartarea ta de starea optima de lupta si implicit obtinerea victoriei.

Principiul 109. DEZVOLTA-TI AUTOCONTROLUL

Scopul unui antrenament in judo consta nu numai in crearea unui corp puternic si sanatos ci si in crearea unui control perfect asupra mintii si corpului .Trebuie sa controlam toate miscarile noastre si sa nu-i dam ocazia adversarului de a avea o actiune pe actiunea noastra pe care el o cunoaste. Detinand autocontrolul trebuie sa facem miscari si reactii contrare celor la care adversarul se asteapta putand chiar noi sa actionam tinand cont de reactia lui.

Principiul 110. ATUNCI CAND TE ANTRENEZI, ELIBEREAZA-TI MINTEA DE GANDURILE CARE TE DISTRUG (POTI FACE MEDITATII LA INCEPUT DE ANTRENAMENT)

In cele 10 principii ale judocanului exista un punct nr.1 care spune : " Voi fi mereu stapanul gandurilor mele,voi cultiva numai ganduri bune".Aplicand acest principiu ne indruma pe calea buna. Gandurile noastre trebuie sa cada pe adversar precum razele lunii pe pamant , niciun nor nu trebuie sa se interpuna. Gandurile noastre care ne distrug sunt nori care se interpun intre noi si adversar, astfel actiunile noastre nu ajung in mod direct pe adversar.Aceasta se poate corecta prin meditatii inainte de meci, invocand ajutorul divinitatii.

Principiul 111.NU UITA PRINCIPIUL REVENIRII LA CENTRU

In timpul luptei poti ajunge sa pierzi controlul luptei si sa te mentii de actiunile adversarul ceea ce te va conduce la pierderea luptei. Trebuie in permanenta sa detii controlul , punandu-l pe adversarul tau in dificultate facandu-l pe el sa lupte contracarand mereu actiunile tale, ceea ce-l va conduce la pierderea luptei.In permanenta tu trebuie sa revii la centru in control total al luptei.

Principiul 112. INCEARCA DIN NOU SI DIN NOU CU O DEVOTIUNE PLINA DE FOCALIZARE

Intr-o lupta trebuie focalizata toata energia ta pe adversar in fiecare moment al luptei.La fiecare actiune trebuie luata de la inceput focalizarea pana la victorie.

Principiul 113 ACEASTA ESTE ADEVARATA CALE A FINETII . JUDO – MORE THEN SPORT

JUDO este mai mult decat decat un sport. Judo mai inseamna calea perfecta.Japonezii cand vor sa spuna ceva exceptional despre ceva in fata un **JU. DO** este cale, punand in fata un JU obtinem ceva exceptional, detinem calea perfecta. Calea perfecta este calea divina pe care de fapt noi ar trebui sa mergem. Facand JU-DO inseamna ca vrem sa mergem pe calea divina. Nu poti face JU-DO mergand pe cai gresite, pentru ca orice pas care-l faci in afara caii divine se pedepseste cu o boala. Nu poti face JUDO bolnav.

Principiul 114. DEZVOLTA-TI INDEMANAREA PRIN ANTRENAMENTUL NEINCETAT AL CORPULUI SI MINTII

Un antrenament de JU-DO nu este numai un antrenament al corpului ci si un antrenament al mintii. Trebuie stiut multitudinea de procedee de proiectare, de fixare, de strangulare de KANSETZU. Repetand zilnic acestea vei deveni indemanatic si poti executa procedeele corect cu mare succes.

Totul se face prin mult antrenament pe langa talent si placere . Zilnic sa urmaresti sa inveti ceva.

Principiul 115. ATINGE PUTEREA MIRACULOASA A MINTII SI CORPULUI

Corpul si mintea omeneasca au puteri nebanuite ramanand doar sa fie descoperite si antrenate. Pentru o putere mai mare in momentele superioare si inferioare este necesar a avea retinaculul muschilor extensori de la maini si picioare, bine antrenat fara de care muschii nu au nicio valoare . Soldatii romani purtau bratari metalice pentru a ajuta retinaculul atat la maini cat si la picioare, iar soldatii imperiului persan de pe timpul lui Darius isi antrenau retinaculul muschilor de la maini cu zurcanelele.

Principiul 116. DEVINO ILUMINAT PE CALEA ELIBERARII

Este necesar cunoasterea in detaliu a JU-DO-ului lamurit orice intrebare despre calea JU-DO in asa fel incat sa ai reflexe create pentru a putea reactiona la timpul oportun la orice eveniment neprevazut fie el accident sau atac .

In aceasta stare de cunoastere te eliberezi de orice stare ambigua si vei reactiona la orice atac al adversarului care la randul lui este si el pe calea JUDO.Asa poti deveni iluminat pe calea eliberarii. Asta presupune multa munca, mult antrenament si mult talent.

Principiul 117. O INIMA MALEABILA NU ARE DUSMANI

Mergand pe calea divina, cunoscand cele 10 porunci dumnezeiesti si cinstirea lor, cunoasterea celor 7 pacate de moarte si ocolirea lor, cunoscand si multe alte reguli divine te va conduce pe calea divina urmand ca inima ta sa fie maleabila, sa nu fie rigida, sa fie flexibil rezultand astfel o viata fata dusmani si o cale JUDO.

Principiul 118. OBSERVA-TE CU ATENTIE PE TINE INSUTI SI SITUATIA IN CARE TE AFLI, OBSERVA-I CU ATENTIE PE CEILALTI SI OBSERVA CU ATENTIE MEDIUL IN CARE TE AFLI

In permanenta sa-ti supraveghezi faptele si observandu-te cu atentie pe tine insuti, situatia in care te afli, observa-i pe ceilalti si observa cu atentie mediul in care te afli te va conduce la pricipiul " cunoaste-te pe tine insuti, cunoaste-ti adversarul si vei fi invincibil. In toate acestea trebuie sa te mentii in tabara binelui astfel te vei afla pe o cale divina, calea perfecta, calea JU-DO.

Principiul 119. ORICE ACTIUNE A TA TREBUIE SA AIBA CA SCOP PRELUAREA INITIATIVEI, PRELUAREA CONTROLULUI, CEEA CE TE VA CONDUCE IN MOD SIGUR SPRE VICTORIE

Trebuie atentie mare pentru ca se stie ca poate prelua initiativa ta .Totul trebuie facut cu hotarare dar la limita in care el ar putea prelua controlul pe initiativa ta.

Principiul 120. REFLECTEAZA PROFUND, APOI ACTIONEAZA DECISIV

Cand judeci, trebuie luat in calcul toate posibilitatile tale, dar si posibilitatile lui, reflexele tale dar si ale lui. Trebuie vazut ceea ce ai tu superior lui si atunci actionezi decisiv.

Principiul 121. TREBUIE SA STII INTOTDEAUNA CAND SA TE OPRESTI

Daca actiunile tale nu au succes, atunci schimba strategia de lupta.Nu trebuie mers continuu tot meciul pe o strategie care nu-ti aduci victoria trebuie oprit si schimbat strategia.

Principiul 122. URMARESTE INTOTDEAUNA LINIA DE MIJLOC

Poti castiga lupta daca te situezi pe linia de mijloc. Extremele sunt bune dar pot apare surprize care te conduc la pierderea meciului.Exista un principiu :" lupta cu vantul si finalizeaza cu traznetul ".

Principiul 123.ANTRENAMENTUL IDEOMOTOR

Dupa insusirea corecta a tehnicii de concentrare a atentiei putem s-o utilizam cu success in domeniul reprezentarilor ideomotorii.Acestea stau la baza antrenamentului ideomotor sau mental.

Actele ideomotorii sunt acele acte in cursul carora reprezentarea mental a miscarii tinde sa reproduca miscarea propriu-zisa.Astfel,daca ne imaginam cu destul forta faptul ca mancam o felie de lamaie, salivatia si senzatia de inghitire apar imediat.

Antrenamentul mental poate fi definit ca o reprezentare planificata, activa, constienta, cu caracter repetabil a unei miscari din domeniul tehnicii sportive.

Aceasta reprezentare ideomotorie activa a executiei reale a unor acte motrice poate fi utilizata in toate etapele pregatirii sportive ea contribuind la invatarea actelor motrice, la perfectionarea acestora, la corectarea deprinderilor motrice gresite, cat si la recuperarea rapida a acestora in caz de intrerupere a activitatii sportive (datorata imbolnavirii sau accidentarii) .

Reprezentarile miscarilor au mai multe functii, ele putand fi private sub urmatoarele aspecte:

* ca imagini ideale ale miscarilor reale, imagini ce reprezinta programe de activare pentru activitatea motrice propriu-zisa, avand deci un rol de programare;

* ca imagini mentale care faciliteaza procesul insusirii miscarii, ele indeplinind astfel o functie de antrenare;

* ca imagini ce se formeaza in cadrul procesului de control si corectare a miscarilor in timpul executiei acestora, ele avand, sub acest aspect, un rol regulator.

Trebuie subliniat faptul ca in reprezentarile ideomotorii imaginea mentala este in mod direct legata de simtul muscular al sportivului aceste reprezentari avand de fapt un caracter visual-motor. Concentrarea atentiei asupra reprezentarilor ideomotorii,care constituie,de fapt, tehnica antrenamentului mental, este utila pentru invatarea unui nou element, pentru perfectionarea acestuia sau pentru recuperarea deprinderilor motrice in caz de intrerupere a activitatii sportive. Atunci cand este vorba despre invatarea unui nou element al tehnicii sportive, trebuie sa ne reprezentam executia lui intr-un ritm incetinit.Chiar si atunci cand miscarea incepe sa se execute in mod eficient , concentrarea mentala asupra executiei trebuie sa fie reprezentata la inceput in ritm lent, apoi ceva mai rapid si abia la sfarsit in ritmul normal in care se efectueaza exercitiul propriu-zis.

Cercetarile au demonstrat faptul ca efectul concentrarii asupra reprezentarilor motrice creste daca sunt insotite de formule verbale.Acestea trebuie pronuntate in limbaj interior uneori paralel cu imaginile,iar alteori imediat inaintea acestora.

Uneori, in timpul antrenamentului de tip ideomotor, reprezentarea mentala a miscarii este atat de vie, incat ea tinde sa se transforme in miscare propriu-zisa, sportivul fiind tentat sa se miste in mod involuntar.Specialistii in domeniul antrenamentului mental au aratat faptul ca nu este indicat ca sportivul sa se gandeasca la rezultatul fiind inainte de executia exercitiului. Atunci cand campul constiintei este dominat de grija pentru rezultatul final, se ignora esentialul – modul in care se poate

ajunge la acest rezultat. Pentru a asigura un nivel sporit de eficienta in executia miscarii, este indicat ca sportivul sa se concentreze intai asupra imaginii mentale a acestuia si abia dupa aceea sa treaca la executia propriu-zisa a miscarii.

Miscarea va fi cu atat mai precisa cu cat :

a) reprezentarea ideomotorie este mai clara,

b) aparatul muscular este mai antrenat in executarea ei,

c) este mai bine realizata legatura dintre veriga de programare si cea de executie .

In timpul antrenamentului mental, atentia trebuie concentrata asupra elementelor cheie ale exercitiului, fiind insotita si de formele verbale adecvate. Practica a demonstrat si faptul ca antrenarea reprezentarilor ideomotorii este mai rapida si mai eficienta in starea de relaxare psihica si fizica, cand nivelul de activare corticala este mai redus.

In activitatea sportiva s-a dovedit utila urmatoarea structura de antrenament mental sau ideomotor:

Actualizarea interioara :

*Faza initiala in cadrul careia sportivii sunt familiarizati cu practicarea ciclului inferior al antrenamentului autogen.

*Faza de observare, care consta in elaborarea vizuala a imaginii atacului motric cu accentuarea asupra momentelor sale cheie.Aceasta se realizeaza pe baza observatiei si demonstratiei executiei miscarii, cat si cu ajutorul kinogramelor si inregistrarilor pe filme si video.

*Faza ideomotorie, care cuprinde 3-5 repetari mentale ale executiei miscarii in concordanta cu o tema scrisa, elaborate de comun acord cu antrenorul.

Realizarea exterioara :

*Faza imitativa, in cadrul careia elementele exercitiului ideomotor se executa in mod real, in linii generale, ca si cum ar repeta reprezentarea;

*Faza antrenamentului practic, in care exercitiul antrenat la nivel ideomotor se realizeaza integral si in practica.

Programele de antrenament ideomotor trebuie realizate pe baza activitatii comune a sportivului, antrenorului, psihologului si specialistului in biomecanica.Ele trebuie sa tina seama de particularitatile individuale si de gradul de pregatire a sportivului la momentul respectiv.

Principiul 124 SA AI RABDARE CUM ARE PISICA IN URMA SOARECELUI

Nu trebuie sa te grabesti intr-un meci. Trebuie sa treci prin toate fazele (tatonare, actiunile, finalizare).Bineinteles fiecare faza trebuie sa se incadreze intr-un timp.Toate fazele trebuie facute cu rabdare studiind actiunile adversarului. Trebuie profitat de fiecare greseala a acestuia.

Principiul 125. FII RESPONSABIL PENTRU ACTIUNILE TALE

Trebuie sa te bazezi pe actiunile tale in primul rand si dupa aceea pe greselile adversarului.

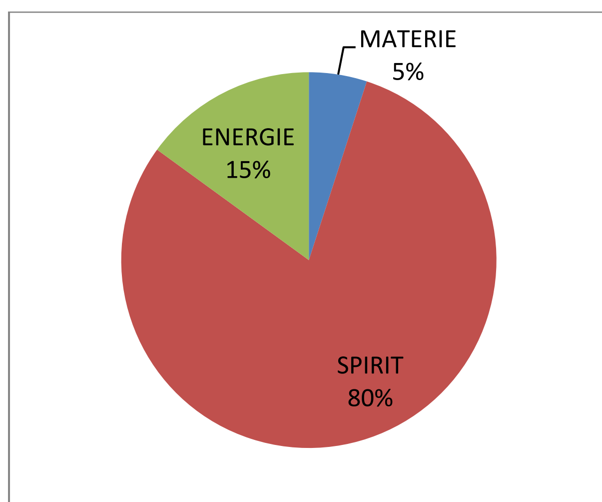
Amandoua sunt importante. Daca tu esti responsabil pentru actiunile tale acestea vor deveni incisive si indreptate spre victorie.

Principiul 126. DECLANSAREA A 2-3 ATACURI CONCOMITENTE ASUPRA ADVERSARULUI

In general, creierul receptioneaza o singura activitate.Prin antrenament el poate fi capabil sa receptioneze si 2-3 activitati concomitente.Un antrenament al mintii eficient sunt cele 5 grupe de exercitii tibetane in care permanent creierul urmareste 3 activitati concomitent.In aceste grupe de exercitii se urmareste concomitant aerul,prna si forta Kundalini.

Principiul 127. CORELAREA EFORTULUI FIZIC CU RELAXAREA ACTIVA ABSORBIND ENERGIE SI MEDITATIA SPIRITUALA

Corpul uman este reprezentat grafic printr-un cerc cu urmatoarea structura pe sectoare.



Trebuie avut in vedere ca organismul nostru este compus o parte din energie YNG si alta parte YANG.Cand facem absorbtie de energie trebuie sa avem in vedere ca trebuie absorbit si YNG si YANG.Absorbtia se face cu palmele orientate spre pamant pentru energie YNG si palmele indreptate spre cer pentru energie YANG .Orice stare de boala se datoreaza lipsei de energie din acea zona. Pentru vindecare trebuie cu mana stanga sa dam energie zonei respective.

Orice consum de energie se completeaza imediat cu absorbtie de energie atunci refacerea dupa efort este rapida.

Nu trebuie neglijata partea spirituala deoarece este cea mai importanta.Exercitiile tibetane le rezolva pe linie de materie si energie si pregatesc corpul pentru meditatia spiritul.

Iisus Hristos traieste prin noi.El nu intra cu forta peste nimeni.Este suficient sa-l accepti tu si atunci tot spiritul tau va fi calauzit de El.Acceptand-ul vei intelege ceea ce EL a vrut sa ne spuna. Intelegand ce spune El vei fi pe calea buna, calea divina.

Relaxarea activa se face prin :

1. respiratie profunda, completa ;

2. absorbtie de energie;

3. antrenamentul mintii;

4. meditatii spirituale;

5.antrenament ideo-motor;

6.antrenarea celor 5 simturi;

7.antrenarea psihica;

8.antrenarea spirituala ;

9.drenaj limfatic;

10.miscat organele interne din HARA pentru obtinerea de energie;

11.exercitii pentru colon si organele genitale ;

12.exercitii pentru inima;

13.exercitii pentru coloana (bataile la portile vietii)

14.vorbit periodic cu partile component ale corpului;

15.adorarea soarelui;

16.dus energetic;

17. exercitii pentru rinichi.

Principiul 128. OCOLITI CELE 8 PACATE DE MOARTE : MANDRIA, DESFRANAREA, LENEA, INVIDIA, IUBIREA DE ARGINTI, LACOMIA,MANIA,URA

Mandria este pretuirea de sine fara masura, e dispretul fata de ceilalti.Mandria izvoraste din suflet, nu este data sau invatata.Din mandrie, spune Sfanta Scriptura, au cazut ingerii cei rai.Mandria este,in fapt,izvorul pacatului.Insusi Mantuitorul a fost ispitit dar s-a lepadat. Diavolul l-a dus pe un munte foarte inalt si i-a aratat toate imparatiile lumii si slava lor.Atunci Iisus i-a zis : “ Piei Satana !” caci scris este : Domnului Dumnezeu tau sa te inchini si Lui singur sa-I slujesti.Cel care cade in pacatul mandriei se lauda pe el insusi , ii vorbeste de rau pe ceilalti, este fatarnic.Impotriva mandriei crestinul lupta cu virtutea smereniei.

Desfranarea.Cand te lasi cu totul in voia poftelor trupului si pui mai presus de orice potolirea simturilor, se cheama ca ai cazut in pacatul desfraului.Iar din desfranare izvorasc cugetele necurate, distrugerea vietii familiale, nepasarea fata de nevoile celorlalti.” Fugiti de desfranare!... Cine se deda insa desfranarii pacatuieste in insusi trupul sau” (Corinteni 6,18).Cum altfel sa luptam impotriva desfranarii decat prin infranare, alungarea lucrurilor necurate,ocolirea celor desfranate.

Lenea. Da, chiar si lenea este un pacat capital.Nepasarea si dezgustul fata de munca duc la slabirea puterii sufletesti la furt,minciuna,ba chiar la ucidere.Lenea are un singur leac: munca.

Invidia. Cand iti pare rau de binele celuilalt,cand te bucuri de raul si necazul lui, se naste in sufletul tau pacatul invidiei.Iar de aici, alte rele: ura,clevetire, viclesug, inselaciune, ucidere dar si slabirea puterilor sufletesti ale celui plin de invidie.”Unde este pizma si zavistie, acolo este neoranduiala si orice lucru rau”.(Iacov 3,16).Un bun crestin nu-l pizmuieste pe cel harnic,ci incearca sa-i urmeze pilda.

Iubirea de arginti (avaritia). Este pofta neinfranata de a strange cat mai multe bunuri lumesti din care omul ajunge sa-si faca scopul principal al vietii.Iubirea de arginti inseamna si nazuinta de a obtine prin orice mijloace si stradania de a pastra cu indaratnicie cele castigate (zgarcenie).Impotriva iubirii de arginti ar trebui sa luptam cu virtutea cumpatarii ,dreptatii si indurarii.Iubirea de arginti este radacina tuturor relelor si cei ce au poftit-o cu infocare au ratacit de la credinta si li s-au strapuns cu multe dureri (Timotei,6,10).

Lacomia. Lacomia este acea pofta nestapanita de mancare si bautura.Inseamna sa-ti faci un tel din implinirea acestor pofte nesabuite.Iar lacomia duce lesne la egoism.Intunecarea mintii, pierderea cinstei, defaimarea aproapelui. ”De bucate numai atat sa ne slujim cat sa traim, nu ca sa ne facem robii poruncilor poftei.”(Sfantul Casian Romanul. Impotriva lacomiei luptam cu virtutea cumpatarii”).

Englezii zic : “ Live not to eat,but eat to live”.

Mania. Este supararea peste masura din orice, e razbunarea pe cel care in mintea noastra sau adevarat, ne-a facut un rau mai mare sau mai mic.Mantuitorul ne spune ca tot cel ce se manie pe fratele sau vrednic va fi de osanda(Matei 5,22).

Ura se inlocuieste cu iubirea.

Principiul 129. ANTRENAREA CELOR 5 SIMTURI

Perceperea luptei cu cele 5 simturi (vazul,simtul tactil,auzul,mirosul,gustul).Din programul de antrenament trebuie sa faca parte si antrenarea celor 5 simturi.

Exercitii ce trebuie facute pentru antrenarea celor 5 simturi:

I.VAZUL

Organul ce realizeaza vazul este ochiul.Intr-un meci cel mai mult conteaza ochii.De aceea trebuie antrenati zilnic.

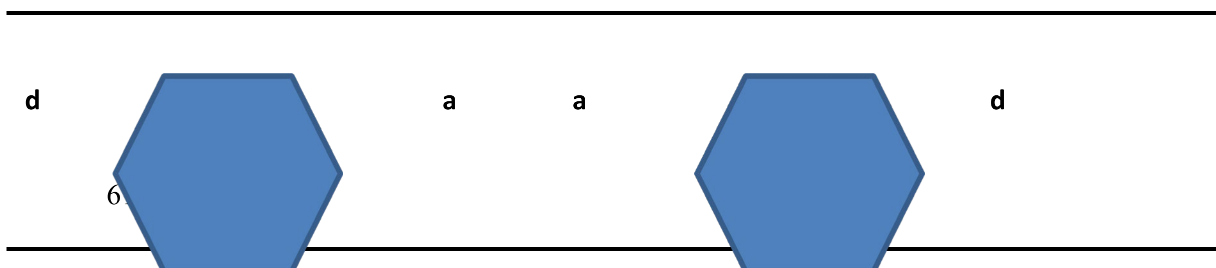
1.Se spala pe ochi si pe maini cu sapun si se bea un pahar cu apa.

2.Se spune Tatal nostru.

3.Ne asezam pe un scaun cu fata la perete,la o distanta de un metru cu spatele drept si se urmareste perimetrul cu privirea de zece ori spre stanga si de zece ori spre dreapta.

4.Se freaca palmele pana se incalzesc dupa care se pun pe ochi si se tin pana la racirea palmelor.

5.



b c c b

La punctul a se maseaza circular cu degetele mari ale mainii spre stanga sis pre dreapta (trei serii de cate zece ori la fiecare punct).

La celelalte puncte se maseaza tot circular cu degetul aratator si se respecta ordinea.

-Se executa din nou punctul 4.

6.Se da capul pe spate la maxim si se priveste la radacina nasului.

7.se da capul in fata la maxim si se priveste la varful nasului.

Se mananca zilnic un morcov!

II. SIMTUL TACTIL

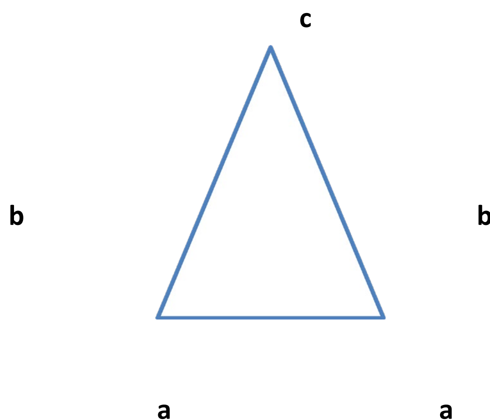
Cand ne trezim dimineata ne intindem ducand mainile sus deasupra capului inspirand puternic si se maseaza gatul.Intram in baie si cu un prosop umezit cu apa calda se freaca tot corpul.

III. AUZUL

Organul ce realizeaza auzul este urechea.Urechea este foarte sensibila.Se poate compara cu globul ocular.De aceea trebuie masat cu grija.Se incepe masajul de la partea inferioara spre partea superioara pe marginea urechii dupa care se inainteaza spre interiorul urechii cu degetul mare si aratatorul. Dupa masarea integrala se prinde intreaga ureche in palma si se roteste ca si cand am vrea sa o smulgem.

IV. MIROSUL

Organul care percepe mirosul este nasul.



Se maseaza circular pct.a si b trei serii cu zece ture / serie.

Punctul c se maseaza punand degetul aratator (unul fix, altul circular peste cel fix) trei serii cu zece ture/serie.

V. GUSTUL

In cavitatea bucala pe peretii obrajilor se afla doua glande care preiau energia vitala (prana). Cel mai mult se ia de la apa.Cand te simti obosit si fara energie iei apa in gura si o agiti cateva secunde dupa care o versi in chiuveta.Se repeta de zece ori.Cand mananci mesteci mai mult ca sa se formeze un bol alimentar.

Cand bei apa nu o treci prin cavitatea bucala ca geamantanul prin gara.Bea apa ca si cand ar fi fierbinte sorbind-o tinand limba in cerul gurii ca apa sa atinga cele doua glande care preiau energia vitala (prana).

Antrenamentul cavitatii bucale se face cu limba la interior iar la exterior se maseaza fata, inclusiv dantura impreuna cu gingiile.

Principiul 130.STAPANIREA CELOR 8 SENTIMENTE : BUCURIA, TRISTETEA,MANIA,

FRICA,DISPRETUL,DEZGUSTUL,UIMIREA,DUREREA

Cele 8 sentimente arata starea sufleteasca a ta. Daca tu exprimi starea sufleteasca a ta prin cele 8 sentimente, adversarul tau te poate cunoaste mai bine si actioneaza in functie de ceea ce tu arati. Cel care cunoaste mai multe despre partenerul de lupta acesta va castiga.De aceea este bine sa stapanim cele 8 sentimente si dimpotriva sa ne folosim noi de adversar daca nu stie sa-si stapaneasca cele 8 sentimente. Este bine ca la antrenamente sa incerci sa stapanesti cele 8 sentimente astfel ca in lupta aceasta stapanire sa vina in mod voluntar. In viata de zi cu zi este bine sa creem conditii in asa fel incat cele 8 sentimente sa se manifeste pe linia de mijloc adica nici prea bucuros nici prea trist, nici prea furios si nici prea calm. Daca cele 8 sentimente nu sunt stapanite si se manifesta la cote maxime, ne va deregla buna functionare considerandu-se la stres,depresie .

Principiul 131.CUNOASTEREA SI RESPECTAREA PRINCIPIILOR LUPTATORULUI DE JUDO STABILITE DE JIGARO KANO

1. Voi fi mereu stăpânul gândurilor mele şi voi cultiva numai gânduri bune. În sala de judo îmi voi stăpâni stările sufleteşti pentru a nu îngreuna munca colegilor mei şi a mea.

2. Întotdeauna îmi voi păzi limba pentru a nu rosti cuvinte dispreţuitoare sau supărătoare. Întotdeauna voi spune numai adevărul. Vreau s-ascult de două ori, să judec şi apoi să vorbesc. Pentru aceasta am două urechi şi o singură gură.

3.Vreau să-mi supraveghez faptele. Voi lupta numai pentru adevăr, frumos şi pentru bine. Niciodată n-am să păgubesc pe cineva prin faptele mele.

4. Voi glumi şi voi râde cu colegii mei, dar niciodată n-am să iau ceva în derâdere, n-am să stric momente solemne. Vreau să mă bucur de tot ceea ce este frumos.

5. Voi asculta sfaturile antrenorilor şi ale judoka mai bine pregătiţi şi voi încerca să le aplic. În situaţii serioase voi rămâne serios. Dacă am alte păreri personale, le voi arăta pe faţă.

6. La orele de antrenament nu voi practica altceva decât sportul nostru: JUDO. Vreau să-mi concord toate gândurile numai asupra judo-ului. Voi progresa numai străduindu-mă neîncetat să dau maximum de randament. Vreau să ajut şi pe alţii să cunoască judo-ul în splendida sa frumuseţe.

7. În timpul concursurilor voi lupta curajos şi cinstit. Îmi voi stima adversarul şi mă voi strădui mereu să obţin victorii pentru echipa şi ţara mea. Ca învingător nu mă voi înfumura, iar ca învins voi munci înzecit pentru a mă pregăti.

8. La durere nu mă voi tângui, demonstrând stăpânire de sine. Nu-mi voi indispune colegii prin urlete şi jeluiri. Voi ierta pe cei ce, cu sau fără voia lor, mi-au pricinuit aceste dureri.

9. Voi lupta cinstit şi corect, nu mă voi lăuda şi nu voi căuta să ies în evidenţă. Dacă voi fi silit să mă apăr, sau să apăr pe alţii în cazul unui pericol, nu voi porni ca un sălbatec, ci voi folosi forţa şi cunoştinţele mele numai pentru a înfăptui binele şi a apăra devărul.
10. "Înţeleptul cedează", spune un vechi proverb. Vreau ca atât în viaţa de zi cu zi, cât şi la antrenamente, să cedez pentru a învinge. Niciodată n-am să fug din laşitate şi nu voi ocoli primejdia arătându-i spatele.
DA, VREAU ACEASTA!
JIGORO KANO

Principiul 132. Du piciorul adversarului aolo unde nu ar vrea el sa-l duca

Principiul 133. Cunoasterea celor 6 lucruri esentiale pe care le poti face pentru a fii mereu sanatos :

1.calitatea apei,

2.calitatea aerului,

3.igiena,

4.hrana,

5.mentinerea in permanenta a starii de activitate fizica,

6.dormitul.

Principiul 134. Cunoasterea adversarului dupa manifestarea starilor sufletesti si actionarea in consecinta .

Principiul 135. COMBATEREA STRESULUI

Investitia suprema este corpul tau. El are o valoare incomensurabila. O armata de oameni de stiinta japonezi nu au reusit sa construiasca un robot cu mintea unui copil de 4 ani. Avem obligatia divina de a avea grija de corpul nostru cu care spiritul circula pe Terra. Orice energie pentru corpul nostru este benefica. In orice moment trebuie sa atribuim timp pentru a ajuta corpul nostru sa fie intr-o stare perfecta de functionare.

Omul planifica in fiecare zi ceea ce vrea sa faca. El are legaturi multiple cu alte valori umane. Aceste legaturi pot avea diferite dereglari care ii interzic realizarea a ceea ce vrea sa faca. Alergarea sa recuperezi ceea ce ai pierdut te duce la stres.

Remediere :

-cand programezi trebuie sa introduce timpii de care te poti debarasa;ceea ce trebuie sa faci sa fie pe un drum critic pe care cu usurinta poti sa-l rezolvi. Astfel poti sa faci ceea ce vrei sa faci in timp util. In acest fel ai alungat stresul datorat timpului. Nu trebuie sa faci ce-ti place ci ceea ce trebuie facut. Stiinta fericirii consta in iubirea propriilor indatoriri.

- scrie-ti problemele intr-o agenda si bifeaza cand le rezolvi.

- fa ceea ce trebuie facut fara sa fortezi lucrurile

- vasleste in viata in directia apei, nu impotriva ei; nu vasli prea tare ca s-ar putea sa cedezi sau sa te rastorni;

- fa lucrul cand trebuie facut.

Principiul 136. In timpul luptei sa nu ramai niciodata dator (Pandur Dan)

Principiul 137. Autosugestia da forta vointei. Autosugestia pozitiva si vointa sunt cheile de incredere ale oricarei persoane si ele va ofera un nou avantaj impotriva celor care nici macar nu le cunosc puterea.In acelasi timp ele sunt adevarate surse de energie.Nu este vorba doar de energie psihica ci chiar de bioenergie.

Principiul 138.Foloseste motivatia ca arma de lupta

Principiul 139. Mentine-ti inima plina de entuziasm si corpul plin de energie

Principiul 140. Extinde lupta JUDO prin lupta spirituala.Combinati vechiul cu noul.Judo nu trebuie sa ramana doar o lupta de oameni pe saltea.Judo trebuie modernizat prin implicarea spirituala si stiintifica.

Principiul 141. FII FAIRPLAY !!

Principiul 142. Nu intrerupe antrenamentul in cazul unui accident! Continua-l cu celelalte elemente de lupta neaccidentate. Daca toate elementele de lupta sunt afectate de accident, continua antrenamentul ideomotor . Se poate continua antrenamentul psihic,spiritual;limpezeste-ti mintea , revin-o la origini, drenaj limfatic .

Principiul 143. Obtine energie prana de la apa cu cele 2 glande din interiorul obrajilor.

Principiul 144. Drenarea sistemului limfatic

Detoxifierea sau curatirea limfatica este unul dintre cele mai bune lucruri pe care il poate face o persoana pentru corpul sau, dupa detoxifierea intestinala deoarece puterea ascunsa a sistemului limfatic este destul de neglijata si trecuta cu vederea.

Daca o persoana sufera de infectii frecvente, are sinuzita, prostatita, alergii, ganglionii umflati, manifesta oboseala si stres cronic, celulita sau este supraponderala, atunci ar fi indicat sa beneficieze de curatarea sau detoxifierea limfatica.

Sistemul limfatic este o retea de vase (tuburi) si organe care preiau si transporta deseurile de la celule si substantele nutritive. Acesta este ca un sistem de filtrare care include ganglionii limfatici, maduva osoasa, amigdalele, splina, timusul si anumite zone din intestin (placile peyer).

Acestea produc celule pentru sistemul imunitar care circula in jurul corpului in lichidul limfatic. Sistemul limfatic functioneaza ca un filtru, prin eliminarea bacteriilor,

microorganismelor si celulelor moarte. Detoxifierea este importanta intrucat sustine sistemul imunitar in lupta cu bolile.

Circulatia celor 6-10 litri de fluid din sistemul limfatic nu este actionata de o pompa (asa cum se intampla cu inima) ci depinde de miscarile musculare si de respiratie. Acesta este motivul pentru care exercitiile fizice si cele de respiratie profunda sunt extrem de importante.

Lichidul limfatic poate fi ingrosat de toxine daca nu se consuma suficiente lichide si daca nu se fac suficiente exercitii fizice. Exista diverse moduri prin care pot fi stimulati ganglionii limfatici, cum ar fi anumite tehnici de masaj.

Printre tehnicile speciale de masaj se numara masajul pentru drenaj limfatic. Detoxifierea limfatica se poate face si prin utilizarea unui generator de fascicule luminoase.

Reboundingul este o forma de exercitiu fizic ce ajuta la imbunatatirea fluxului limfatic reducand congestia limfatica. Acesta este o modalitate excelenta de a face sport la domiciliu cand o persoana nu are timp sa ajunga la sala de sport.

Timp de 2-3 zile se vor consuma doar sucuri de fructe si legume. Se vor evita sucurile din comert sau consumul de citrice, intrucat acestea pot agrava anumite conditii. Nu sunt recomandate nici bananele din cauza continutului mare de amidon.

Tranzitul intestinal va fi stimulat prin consumul de seminte care se vor inghiti in fiecare dimineata alaturi de un pahar cu apa. Se va incepe ziua cu un pahar de apa calda si cu sucul rezultat dintr-o jumatate de lamaie. Se poate adauga putin indulcitor.

La micul dejun se va bea sucul de la cativa morcovi, telina si patrunjel la care se va adauga un catel de usturoi. Pe tot parcursul zilei se vor bea sucuri proaspete. Scopul este sa se bea 200-250 ml de suc de legume de 8 ori pe zi.

Pentru prepararea bauturilor sunt recomandate telina, morcovul, varza, sfecla rosie, si frunzele verzi, cum ar fi salata verde, spanacul, macrisul si patrunjelul. Acestea pot fi indulcite cu sucul unui mar verde.

Se vor folosi pentru sucurile de fructe orice fel de fructe, cu exceptia bananelor. Fructele de padure sunt chiar recomandate, dar vor fi evitate citricele intrucat curatarea produsa de

este mult mai agresiva.

Se va bea apa, ceai de papadie, ceai de musetel sau bauturi care contin potasiu, intre sucuri. Acest plan dietetic va ajuta la drenarea si transportul fluidelor limfatice, eliminiarea toxinelor, deseurilor si resturilor de tesut si celule, imbunatatind starea generala de sanatate.

Principiul 145. Sa lupti corect, cinstit si sa-ti protejezi adversarii pentru a nu le produce daune fizice si psihice. Avem datoria sa avem grija de noi si de ceilalti semeni pentru a putea fiecare sa faca ce trebuie facut.

Principiul 146. Interactiunea cu toate valorile umane

Principiul 147. Cunoasterea celor 25 sfaturi – cele mai importante ale experimentatilor japonezi si completarea lor cu sfaturi romanesti.

1. Sa fii ceea ce esti!

Una dintre cele mai mari provocari in viata este sa fii tu insuti intr-o lume care incearca sa te faca precum toti ceilalti. Cineva va fi intotdeauna mai frumos ca tine, mai destept sau mai tanar, insa nimeni nu poate fi ca tine. Nu te schimba ca oamenii sa te placa. Fii tu insuti si oamenii potriviti te vor iubi pe tine, cel adevarat.

2. Trecutul

Nu vei putea incepe urmatorul capitol din viata ta, daca vei continua sa il citesti pe ultimul.

3. Frica sa gresesti

Facand ceva si obtinand un rezultat gresit este mai productiv decat sa nu faci nimic. Orice reusita are o urma de esec in spatele ei si orice esec te conduce spre succes. Vei ajunge sa regreti mai mult lucrurile pe care nu le-ai facut decat pe cele pe care le-ai facut.

4. Problemele

Infrunta-le cu capul sus. Nu, nu va fi usor. Nu este nicio persoana in lume care poate depasi fara greseala toate complicatiile cu care viata ne pune fata in fata. Nu suntem facuti sa rezolvam instant toate probleme aparute. Nu asa am fost creati. De fapt, am fost creati sa ne suparam, sa ne intristam, sa fim raniti, sa ne impiedicam si sa cadem. Pentru ca tocmai asta este intregul scop al vietii – sa ne infruntam problemele, sa invatam din ele, sa ne adaptam si sa le rezolvam in timp. Asta e, in cele din urma, modul in care devenim persoanele care suntem.

5. A minti

Poti minti pe oricine din lumea intreaga, insa nu te poti pacali pe tine.Vietile ni se imbunatatesc numai cand acceptam provocarile care ne apar in cale. Iar cea mai dificila dintre provocari este aceea de a fi sinceri cu noi insine.

6. Nevoile proprii

Cel mai dureros lucru este sa te pierzi, pe tine ca persoana, atunci cand iubesti pe cineva prea mult si sa uiti ca si tu esti special. Da, ajuta-i pe ceilalti, dar ajuta-te si pe tine. Daca exista vreodata vreun moment perfect pentru a-ti urma visul sau pentru a face ceva care conteaza pentru tine, acel moment e acum;esti pregatit … Nimeni nu se simte niciodata 100% pregatit cand apare o noua sansa. Pentru ca cele mai multe oportunitati din viata ne forteaza sa trecem dincolo de zona noastra de confort. in orice situatie, ne vom simti intai insufiecient pregatiti. Dar asta tine de procesul de invatare, nu-i asa?

7. Relatii din motive gresite

Relatiile trebuie alese intelept. Este mai bine sa fii singur decat intr-o companie neplacuta. Nu trebuie sa te grabesti. Daca trebuie sa se intample, se va intampla – la timpul potrivit, cu persoane potrivite si din motivele corecte. indragosteste-te pentru ca asa simti, nu pentru ca te simti singur.

8.Relatii noi

Vei invata ca in viata oamenii pe care-i intalnesti, ii intalnesti cu un scop. Unii te vor testa, unii se

vor folosi de tine, unii te vor invata cate ceva. Dar, cel mai important, vor fi si cativa care vor scoate la iveala tot ce-i mai bun din tine.

9. A concura cu toti ceilalti din jurul tau

Nu te mai gandi la ce fac ceilalti mai bine decat tine. Concentreaza-te sa iti bati propriile recorduri zilnic. Succesul este pana la urma o lupta doar intre tine si propria-ti persoana.

10.Invidia pe ceilalti

Invidia inseamna sa numeri toate harurile cu care au fost daruiti altii, in loc sa te uiti la tine si la ce ai primit tu. intreaba-te urmatorul lucru: “Ce am eu si toata lumea isi doreste?”.

11.Mustrarea pentru greselile vechi

Putem iubi persoanele nepotrivite si putem plange pentru lucrurile gresite, insa, indiferent ce intorsatura ia viata, un lucru este sigur: greselile ne ajuta sa gasim acele persoane si acele lucruri care sunt potrivite pentru noi. Toti gresim, toti ne zbatem si chiar toti regretam anumite lucruri din trecutul nostru. Orice lucru care ti se intampla, bun sau rau, te pregateste pentru un moment care urmeaza sa vina.

12. Cumpararea fericirii

Multe dintre lucrurile pe care ni le dorim sunt scumpe. Dar adevarul este ca lucrurile care ne aduc cu adevarat fericirea sunt gratuite – dragostea, rasul, prietenia … Completati voi lista mai departe.

13. Asteptarea fericirii de la ceilalti

Daca nu esti multumit cu tine, asa cum esti, nu vei fi fericit nici in relatii cu alte persoane. Trebuie sa-ti creezi stabilitate si fericire in propria viata inainte de a o impartasi cu altcineva.

14. A trai in gol, gandindu-te si razgandindu-te

Nu mai analiza asa de mult la fiecare situatie caci vei crea probleme care nici macar nu existau. Evalueaza situatia si actioneaza. Nu poti schimba lucrurile cu care refuzi sa te confrunti. Progresul implica riscuri. Punct! Ca sa marchezi un gol, trebuie ca intai sa dai drumul la minge.

15. A plange de mila

Surprizele neplacute cu care viata te pune fata in fata nu fac decat sa iti netezeasca calea in directia care era menita pentru tine. Poate nu intelegi si nu vezi asta in momentul in care lucrurile rele se petrec si poate iti va fi greu. Dar reflecta si la celelalte lucruri negative care ti s-au intamplat in trecut. Vei observa destul de des ca fiecare dintre ele te-a condus intr-un loc mai bun, catre o persoana mai buna, la o stare de spirit minunata sau o situatie fericita. Asa ca zambeste! Lasa-i pe toti sa vada ca astazi esti mult mai puternic decat erai ieri. si astfel vei fi.

16. A tine suparari

Nu iti trai viata cu ura in suflet. Vei ajunge sa te ranesti mai mult pe tine decat pe oamenii pe care ii urasti. Iertarea nu inseamna “Ceea ce mi-ai facut este in regula”, ci iertarea inseamna ” Nu o sa te las sa imi strici fericirea pentru totdeauna”. Iertarea este raspunsul… Renunta la ranchiuna, gaseste-ti pacea si elibereaza-te. si, nu uita, iertarea nu este numai pentru alte persoane, este si pentru tine. Atunci cand este nevoie, iarta-te si pe tine, mergi mai departe si incearca sa te descurci mai bine data viitoare.

Supararea poate fi alungata prin cuvantul magic MERGI.Asta presupune incercarea de a merge inainte si a trece peste acele moment. Aceasta stare provine din latenta in care sta organismul.Trebuie eliminate cauzele dar nu in mod fortat.Totul trebuie sa decurga natural. Se poate mari ritmul de iesire din aceasta stare dar nu se poate elimina.Dupa cateva minute de exercitii fizice fie ele si orientale se poate repede.

Bataile la portile vietii te pot adduce intr-o stare diametral opusa celei in care te afli.

Nu trebuie exagerat cu starea diametral opusa pentru a nu deregla principiul dualitatii.

La iesirea din starea de euforie se procedeaza invers, se stationeaza, nu se misca si atunci treci in starea inversa euforiei. In permanenta trebuie sa controlam si una si alta, mentinand in permanent echilibrul dual.

17. Nivelul

Refuza sa iti cobori standardele doar pentru a-i multumi pe cei care refuza sa si le ridice pe ale lor.

18. Explicatii si scuze la nesfarsit pentru greseli

Prietenii tai nu au nevoie de asta, iar dusmanii tai oricum nu vor crede. Doar fa ceea ce simti ca este corect. Frumusetea bucuriilor marunte … Bucura-te de lucrurile marunte pentru ca intr-o zi te vei uita inapoi si vei descoperi ca ele erau de fapt lucrurile importante.Cele mai bune perioade din viata ta vor fi acele momente mici,aparent neimportante, pe care le-ai petrecut razand cu cei care conteaza pentru tine.

19. Sa faci lucrurile perfect

Societatea nu premiaza perfectionistii, ci ii recompenseaza pe cei care duc lucrurile la bun sfarsit.

20. Calea usoara

Viata nu e usoara, mai ales atunci cand planuiesti sa obtii ceva care sa merite. Nu alege calea usoara care sa te duca acolo. Realizeaza ceva extraordinar.

21. Lucrurile sunt minunate, atunci cand nu sunt…

Este in regula sa te impiedici din cand in cand . Nu trebuie sa te prefaci sau sa demonstrezi mereu ca esti puternic. Nu ar trebui sa fii preocupat nici de ceea ce cred ceilalti – plangi, daca simti nevoia – este sanatos sa iti versi lacrimile. Cu cat mai curand vei face asta, cu atat mai repede vei fi pregatit sa zambesti din nou.

22. A invinui pe altii pentru necazurile tale - iti vei realiza visurile in masura in care iti vei asuma responsabilitatea pentru viata ta. Cand ii invinuiesti pe altii pentru lucrurile prin care treci, le predai lor controlul asupra acelor parti din viata ta.

23.Griji

Grijile nu vor face ca ziua de maine sa fie mai putin grea, dar sigur vor face ca ziua de astazi sa fie mai putin vesela. Pentru a afla daca merita sa te ingrijorezi pentru o situatie intreba-te urmatorul lucru: "Va mai conta situatia asta peste un an? Peste trei? Peste cinci?" Daca raspunsul este nu, e clar ca iti faci griji inutil.

Cine obisnuieste sa-si faca griji tot timpul are un risc mai mare de deces timpuriu, sustin cercetatorii britanici.Grijile legate de viata personala,cele legate de locul de munca si cele de probleme financiare scurteaza viata cu 5 ani.Printre cele mai intalnite motive de ingrijorare se afla : preocuparile financiare, cele legate de sanatatea proprie si a partenerului sau lipsa unei relatii.

Un profesor a venit cu un pahar cu apa de greutate absoluta.Daca-l tii putin nu ai nimic, daca-l tii mult va fii dificil si iti va parea greu.Asa si cu grijile, daca le tii devin grele si apare stresul.este bines a nu tii grijile spre evitarea stresului.

24. Concentrare pe ce NU vrei sa se intample

Concentreaza-te pe ce iti doresti sa se petreaca. Gandirea pozitiva este ingredientul de baza al oricarei povesti de succes. Daca te trezesti in fiecare dimineata gandindu-te ca ceva minunat ti se va intampla in ziua respectiva si esti putin atent, vei observa destul de des ca ai avut dreptate.

25. A fi nerecunoscator

Oricat de buna sau grea a fost viata pana in acel moment, trezeste-te dimineata si fii multumit ca traiesti. Cineva, undeva se lupta cu disperare sa traiasca. in loc sa te gandesti la ceea ce iti lipseste, gandeste-te la ceea ce ai tu si le lipseste altora.

Viata este prea scurta pentru a o petrece cu oameni care nu merita. Daca cineva te vrea in viata lui, iti va face loc in ea, nu trebuie sa te bati tu pentru un loc acolo. Nu incerca sa te bagi

cu forta in sufletul cuiva care trece cu vederea valoarea pe care o ai. Aminteste-ti mereu ca prietenii adevarati nu-ti sunt cei care ii ai langa tine cand esti fericit, ci cei care iti sunt aproape cand ti-e cel mai greu, arata detoatepentrutoti.

Principiul 148. Nu te lasa coplesit de laurii victoriei; starea de bine, euforia,fericirea te vor deschide si vei fi vulnerabil. Cand cineva te lauda tu gaseste-ti un defect (tu ti le cunosti cel mai bine) pe care ti-l propui sa-l elimini.Fereste-te de starea de euforie continua.

Principiul 149. Preluat si prelucrat pe linie de judo toate principiile bune din toate sporturile.

Principiul 150. Mentinerea sub control a mintii prin invatarea permanenta a ce vrei tu cu adevarat sa se intample. Invata mereu un domeniu in care vrei sa fii iluminat. In acest mod nu au ce cauta in mintea ta gandurile vagaboande.

Principiul 151. In permanenta sa faci cel putin doua actiuni simultan. Astfel vei reusi sa-ti traiesti viata dublu si vei reusi sa-ti antrenezi corpul fizic, psihic,spiritual si energetic. O singura actiune nu ai timpul necesar de a le face pe toate.In acest sens vei reusi sa urmezi calea ta nelasand drum liber spre tine a gandurilor vagaboande cu urmari rele asupra organismului tau.

Principiul 152. Cunoasterea orarului biologic al propriului corp si respectarea lui.

Vechii învăţaţii chinezi cunoşteau orarul organelor. Organismul îşi trimite întreaga energie către anumite părţi ale sale, la un moment dat.

S-a demonstrat ştiinţific că cine nu respectă şi tulbură repetat ritmul interior se îmbolnăveşte mai des şi mai repede, iar uneori de boli foarte grave, care nu mai pot fi vindecate, din cauza uzurii organelor.

ORA 6 Este ora la care organismul se trezeşte, chiar dacă noi vrem să mai lenevim. Începe producţia de hormoni a corpului nostru. La această oră aminoacizii, hormonii, zahărul din sânge acţionează la capacitate maximă. Ce trebuie evitat la acesta oră? În afară de lenevirea în pat, ALCOOL şi ŢIGĂRI.

ORA 7 Inima intră în viteza a cincea. Începe producţia de hormoni sexuali. Cine preferă sportul făcut dimineaţa face o greşeală, pentru că inima este suprasolicitată, iar rezultatul este acelaşi. La această oră trebuie servit micul dejun, dar înainte este indicat să bea şi un pahar cu apă, pentru a ajuta digestia. (Un pahar de apă băut imediat după trezire face să scapi de constipaţie)

ORA 8 Organismul tânjeşte după combustibil. Din nefericire este şi ora la care au loc cele mai multe infarcturi şi accidente vasculare cerebrale. Este ora ideală, daca vreţi să vă faceti o analiza a sângelui. Dacă o amânaţi pentru altă oră, compoziţia sângelui va fi schimbată din cauza stresului.

ORA 9 Organismul recepţionează cel mai slab senzaţia de durere, este imun faţă de frică. Chimioterapia şi injecţiile trebuie făcute acum, căci nu vor fi complicaţii, iar datorită toleranţei sporite a organismului, şansele de vindecare cresc.

ORA 10 Este ora învăţatului, creierul este cel mai receptiv. Capacitatea de a lua decizii şi de a rezolva probleme este maximă. Temperatura corpului atinge punctul superior. Acum este momentul ideal, pentru a pleca la drum cu maşina, atenţia şi reflexele sunt mult sporite.

ORA 11 Organismul îşi arde grăsimile. Gurmanzii pot consuma orice (totuşi, mai cu milă, vă rog) după pofta inimii. Cu puţin înaintea prânzului, inima şi circulaţia sanguină se află în momentul lor de vârf. Evitaţi să mergeţi la un consult cardiologic, pentru că se poate ca diagnosticul să nu fie cel real.

ORA 12 S-a dus deja jumătate din zi. Organismul este ocupat cu producerea de acizi, iar creierul nu este deloc în formă. Din cauza lipsei de oxigen trebuie să staţi în faţa unei

ferestre deschise. Aerisiţi foarte bine încăperile. Rezultatul este benefic. Stomacul este singurul organ cu adevarat activ. Se pregăteşte pentru a produce sucul gastric şi a primi mâncarea.

ORA 13 Scade atenţia, totul este programat pentru digestie. Este ora mesei de prânz urmată de o mică relaxare. După masa de prânz bila începe să acţioneze, digerând şi absorbind lipidele din fluxul intestinal. Cine are probleme acum trebuie să ia tratamentele specifice, pentru a o activa. Dar mai ales este bine ca prânzul să fie consumat în linişte şi fără alte preocupări decât a mânca. Şi FĂRĂ NERVI. Mâncarea se serveşte în linişte şi armonie.

ORA 14 Forţa vitală este foarte scăzută. Organismul trebuie să se odihnească.

ORA 15 Creierul se pune din nou în mişcare. Ne putem continua în forţă activitatea. Atenţia şi puterea de concentrare sunt în formă maximă. Dacă aveţi de lucru pentru acasă acum este momentul.

ORA 16 Trezirea creierului este urmată de revitalizarea corpului, dispus să intre în funcţiune. Este ora ideală pentru un program de exerciţii fizice. Plămânii şi căile respiratorii sunt larg deschise. Faceţi o plimbare în aer liber. La această oră acţionează cel mai bine remediile pentru stomac.

ORA 17 Mâinile simt nevoia să intre în funcţiune. Oamenii de afaceri au o putere de convingere neobişnuită, pictorii fac minuni, scamatorii se simt în formă. Sportivii ştiu deja, cine se antrenează sau concurează, obţine acum cele mai bune rezultate. La acestă oră se înregistrează cele mai multe recorduri sportive.

ORA 18 Este ora activităţilor culturale. Simţurile sunt foarte ascuţite în acest moment al zilei. Papilele gustative şi simţurile olfactive sunt la cote maxime. Este momentul de maximă activitate în ceea ce priveşte creşterea unghiilor şi a părului. Corpul este însă puţin obosit. Nervii reacţionează la durere sau furie.

ORA 19 Organismul este cel mai dispus să accepte tratamente, iar pielea tânjeşte după îngrijire, porii pielii se deschid şi asimilează produsele cosmetice. Dar atenţie, scade tensiunea.

Ora 20 Cresc capacităţile vizuale. Este momentul să alegeţi materialele şi modelele vestimentare. Ultima masă a zilei nu trebuie luată mai târziu de ora 20, căci corpul reacţionează deja într-un ritm redus. Ficatul înregistrează o activitate intensă, astfel băuturile alcoolice fiind mai bine tolerate la ora aceasta.

ORA 21 Scade temperatura corpului şi metabolismul. Nu se mai asimilează nici un aliment. Mâncarea rămâne nedigerată sau digerată pe jumătate. Doar stomacul şi ficatul mai lucrează.

ORA 22 Ficatul nu mai lucrează. Stop fumatului, căci în pauza ce survine în funcţionarea ficatului, organismul absoarbe toată nicotina nefiltrată.

ORA 23 Începem să visăm cu ochii deschişi. De la această oră corpul se linişteşte. Nervul parasimpatic, responsabil cu acest lucru, reduce schimbul de substanţe, tensiunea, temperatura, activitatea cardiacă la minim. Producţia de cortizol, hormonul stresului, este oprită. Femeile, dacă vor să fie frumoase, trebuie să se pună la somn, la aceasta oră, pentru că acum începe procesul de regenerare a celulelor pielii.

ORA 24 După perioada maximă din activitatea sa, organismul se autoreglează la minim pe scala să de funcţionare şi se programează pentru mâine. Este obligatoriu ca acestă ora să ne gasească într-un somn profund. Noaptea, între orele 2 şi 4, toate simţurile sunt în stare de inhibiţie. ATENŢIE, este perioada catastrofelor de tot felul, a accidentelor rutiere, a naufragiilor şi a accidentelor de muncă. Mai bine staţi acasă şi plecaţi la drum la o oră favorabilă. Între ora 3 şi 5 scade tensiunea arterială. Dimineaţa reţinem mai uşor informaţiile, dar pentru a le păstra în memorie pe termen lung trebuie repetate după-amiaza.

Îmi doresc să ţineţi seama de aceste indicaţii. Încercaţi şi vedeţi că viaţa vă va fi din ce în ce mai frumoasă şi voi, mult mai sănătoţi.

Ritmurile ceasului biologic:

ORELE 23-01 Perioada de maximă activitate a vezicii biliare. Cei care au probleme cu acest organ, în această perioadă se trezesc din somn sau nu pot adormi.

ORELE 01-03 Se activează ficatul. În această perioadă oxigenarea creierului este minimă. Cei care suferă de afecţiuni hepatice au un somn zbuciumat, sau chiar se trezesc în această perioadă. Ficatul şi vezica biliară fiind organe pereche, şi cei suferinzi de afecţiuni biliare prezintă aceleaşi simptome. În această perioadă nu se recomandă fumatul, consumul de cafea, alimente grase şi băuturi alcoolice.

ORELE 03-05 Se activează plămânii, deci în această perioadă fumătorii, bolnavii de astm, cei răciţi sau cu alte afecţiuni ale aparatului respirator se 4 trezesc din somn, sau au un somn zbuciumat, neodihnitor. Aceşti bolnavi sunt coplesiţi de senzaţia de teamă şi nesiguranţă.

ORELE 05-07 Este perioada de activitate maximă a intestinului gros. Este perioada în care majoritatea oamenilor merg la toaletă. Se recomandă evitarea stresului şi grabei în această perioadă. Cei bolnavi cu acest organ se simt de obicei mai rău decât în cursul zilei. Se recomandă consumul de ceaiuri din plante medicinale.

ORELE 07-09 Începe activitatea maximă a stomacului. Se va evita expunerea corpului la frig sau duşuri reci, este mai indicat un mediu cald. Se recomandă administrarea de vitamine.

ORELE 09-11 Splina şi Pancreasul sunt la activitate maximă. Este total contraindicat consumul de alcool. Se recomandă consumul de fructe şi miere de albine (singura perioadă din zi, când organismul poate digera fără efort dulciurile). Se va evita efortul fizic. Din contră, disponibilitatea la efort psihic şi intelectual este la maxim. Aşadar, treceţi la învăţat.

ORELE 11-13 Perioadă de activitate maximă a inimii. În această perioadă nu se recomandă consumul exagerat de alimente grele. Scade nivelul de oxigenare al creierului, din acest motiv, trebuie multă atenţie, există un risc mărit pentru accidentare.

ORELE 13-15 În această perioadă intestinul subţire este foarte activ, scade sensibilitatea la durere a danturii, deci este perioada ideală pentru tratamentele stomatologice. Capabilitatea de a avea o activitate fizică este pe curbă ascendentă.

ORELE 15-17 Perioadă hiperactivă a vezicii urinare. În această perioadă se recomandă consum mărit de lichide (apă, ceaiuri), şi activitate sportivă. Organismul este capabil să digere mai uşor şi alimentele mai grele, creşte în continuare predispoziţia pentru activitatea fizică.

ORELE 17-19 Rinichii funcţionează la capacitate maximă, este indicat să se evite acţiunile factorilor care îi îngreunează activitatea (grăsimi, zahăr, sare, băuturi răcoritoare, conservanţi alimentari, cafea, alcool, dar mai ales stresul şi frigul).

ORELE 19-21 Activitatea maximă a pericardului şi sistemului circulator. Este perioada de maximă receptivitate a simţurilor, optimă pentru a viziona spectacole de teatru, filme sau muzică. În această perioadă toate tipurile de medicaţie au eficienţă maximă (atât cele administrate oral, cât şi cele aplicate extern).

ORELE 21-23 Este perioada de activitate a meridianului Trei focare. Organismul se pregăteşte de odihnă, deci nu se recomandă nici o activitate care l-ar putea reactiva (exerciţii fizice, consum de alimente grele sau cafea, fumat).

Principiul 153. Cunoasterea celor 9 cauze spirituale,psihice ale bolilor", dupa Lazarev.

Serghei Nikolaevic Lazarev este un renumit bioenergetician rus contemporan, autor al cartii Karma sau armonia dintre fizic, psihic si destin. In urma experientei sale in terapie si investigatii, cunoscutul bioenergetician aduce o viziune interesanta si controversata asupra bolilor, percepandu-le cauzele dintr-o perspectiva spirituala. Iata care sunt, in conceptia lui Lazarev, cele sapte cauze spirituale ale bolilor:

Cauza intai Oamenii sanatosi nu-si permit sa tina suparari

Relatiile dintre oameni, este de parere S.N. Lazarev, sunt generate de niste coduri ale campurilor lor. Facand rau unei anumite persoane, faci rau de fapt intregului Univers, atacand practic structura bioenergetica a campului. Pentru a elimina supararea, trebuie sa te eliberezi de motivul supararii. Cere iertare celor care le-ai facut rau si incearca sa repari cumva raul facut voluntar sau involuntar. Altfel, mai devreme sau mai tarziu, acesta se va rasfrange asupra ta.

Daca ai gresit si ai facut ceva rau, singura modalitate de a scapa de karma faptei tale este aceea de a incerca sa-ti indrepti greseala, regretand-o cu adevarat si asigurandu-te ca nu o mai repeti niciodata. Cainta, spune Lazarev, nu este un sir de remuscari sterile. A te cai inseamna a-ti indrepta toate fortele asupra propriei schimbari si niciodata sa nu-ti mai repeti greselile. Sentimentul jignirii adus celorlalti este o primejdie. Supararea trebuie eliberata, considera Lazarev. Nu doar ca il afecteaza pe cel care o acumuleaza, dar se poate rasfrange la nivel energetic asupra copiilor persoanei respective.

Chiar si micile suparari te pot imbolnavi. Potrivit unui studiu recent, supararile zilnice pot modifica nivelurile unor substante din creier legate de stress.Acestea, la randul lor, pot duce la cresterea proteinelor inflamatorii din sange.Acest nivel ridicat este asociat cu boli de inima, accident vascular cerebral si sindrom metabolic.

Cauza a doua - Exista un mare pacat pe care il poate comite un om in viata: sa ucida iubirea.

Boala poate indeplini diferite functii. Prima este cea de avertizare. A doua este cea de oprire a activitatii care impiedica dezvoltarea normala a omului, iar a treia cea de eliminare a mecanismelor care permit raspandirea informatiei negative. Nu trebuie sa uitam ca suntem celulele unui singur organism imens care se cheama omenire care, la randul lui este o parte a unui sistem unitar, Universul, afirma Lazarev in cartea sa. Inca din momentul sarcinii, intre mama si copil exista o legatura puternica realizata prin intermediul campului. Schimbarile negative din structura campului femeii pot cauza anumite suferinte si dureri in viata viitorului copil. Prin urmare, trairile emotionale ale mamei au repercusiuni asupra copilului.

Campul infoenergetic al parintilor este cel care determina destinul si personalitatea copilului chiar si inainte de conceptie. Indoielile cu privire la aducerea pe lume a unui copil, la fel ca si dorinta de a avea neaparat fata sau neaparat baiat afecteaza structurile campului viitorului copil. Aceste dorinte, chiar si nemanifestate la nivel verbal, pot da nastere unor deformari in campul structural al copilului.

De asemenea, Lazarev mai atribuie o cauza spirituala bolilor, o cauza mai putin vizibila. Afectiunile de sanatate de care sufera mama si prin care trebuie sa-si ispaseasca karma patrund in campul copilului. Karma mamei poate fi trecuta copilului, cauzand imbolnavirea acestuia. Femeia care ucide iubirea in barbatul care o iubeste distruge structurile spirituale fine atat ale ei, cat si ale barbatului, iar copilul nascut in astfel de conditii poate avea niste structuri deformate ale spiritului, adauga Lazarev. In schimb,barbatul si femeia care se iubesc isi imbunatatesc karma, se vindeca pe ei si si copiii lor.

Cauza a treia Nu judecati, ca sa nu fiti judecati.

Vorbele si gandurile rele pe care le aruncam asupra noastra sau asupra celorlalti nu sunt altceva decat atacuri energetice la adresa propriei persoanei sau la adresa celorlalti. Aceste

atacuri prezinta un pericol major, distrugand campurile energetice proprii sau pe ale celorlalti. De asemenea, vorbele negative cu impactul cel mai puternic si malefic sunt cele care au in vedere persoanele cele mai apropiate (parinti, frati, rude, etc) sau persoanele iubite. Gradul de comuniune la nivelul campului poate fi diferit; intre cei ce se iubesc el atinge cele mai inalte cote. Sentimentul de iubire il inalta pe om, nivelul energetic al indragostitului este foarte inalt si de aceea orice influentare negativa a acestuia devine extrem de periculoasa. Lazarev da si un exemplu: paradontoza este cauzata de vorbele rele despre tata sau solicitarea in exces a karmei.

Totodata, cea mai buna metoda energetica de a raspunde unui atac energetic nu este aceea de a-i raspunde tot printr-un atac energetic, ci prin puterea de a ierta cu adevarat. Cu alte cuvinte: incercati sa nu-i vorbiti de rau pe cei care ti-au facut rau sau vorbesc rau despre voi. Prin vorbele negative adresate cuiva, aducem de fapt o injurie de natura spirituala persoanei respective. Distrugem campul bioeenergetic al persoanei respective, dar si propriul camp.

Cauza a patra Cauza a patra a aparitiei unor boli o constituie vampirismul energetic.

Vampirismul energetic nu inseamna doar furtul de energie efectuat asupra unei persoane. El se refera si la prejudicierea structurii fine a campului care poate duce la deformarea liniilor karmice ale destinului, sanatatii, psihicului. In momentul in care o persoana apeleaza cu rea intentie la energia unei alte persoane, acelei persoane, spune Lazarev, i se inchid canalele de legatura cu universul, provocand un colaps energetic si nevoia de a fura din ce in ce mai multa energie. Furtul constant de energie de la ceilalti poate da nastere unor boli grave, iar aceste boli grave sunt trasmite sau trecute mai departe copilului vampirului. In multe cazuri, copilul unui vampir energetic devine la randul sau vampir energetic, iar spiritual este greu de salvat.

Pentru ca oamenii au refuzat treptat sa-si mai procure energia din sursa infinita a universului, au apelat la o alta sursa: oamenii. Este adevarat ca aceasta sursa este mai la indemana, insa ea este epuizabila si contrar legilor universului. Cum se manifesta practic vampirismul? Lazarev explica: Daca este vorba de un copil, acesta incepe sa-si irite mama, s-o necajeasca. Ea incepe sa tipe in permanenta, se infurie si ii cedeaza energie. Copilul isi bate joc de colegii de joaca, ii jigneste, chinuie animalele, rade si isi bate joc de cei varstnici in scopul obtinerii energiei. Prin urmare, provocarea de chinuri fizice si spirituale unui alt om este una din formele de vampirism. Lazarev este de parere ca una din metodele de a lupta impotriva furtului de energie este rugaciunea. Prin natura sa, rugaciunea are rolul de a indrepta deformatiile structurii spirituale.

Cauza a cincea Nu degeaba se spune ca despre morti trebuie sa vorbim numai de bine.

Intre lumea fina a mortilor si lumea noastra fizica sunt posibile contacte, iar daca ele apar, acest lucru dauneaza ambelor lumi. campurilor unui om viu si ale unui om mort are loc atunci cand sunt incalcate legile supreme. (Serghei Nikolaevic Lazarev in cartea Karma sau armonia dintre fizic, psihic si destin). Campurile mortilor si ale viilor trebuie clar delimitate. De asemenea, spune Lazarev, esre gresit sa purtam sentimente de ranchiuna unei persoane decedate. Aceste sentimente de pica pot avea consecinte negative in lumea fizica (boli) si psihica (afectiuni psihice sau schimbari de personalitate) a celui care ramane.

Cauza a sasea Orice gand legat de sinucidere este extrem de periculos si de distructiv pentru om si pentru descendentii lui.

Lipsa dorintei de a trai este cunoscuta in termeni medicali ca stare depresiva. Absenta dorintei de a trai poate fi cauza mai multor afectiuni, putand afecta dramatic destinul sau personalitatea unei personae . Gandurile referitoare la lipsa dorintei de a trai, lipsa dorintei de

a crea o alta viata (de a avea copii) sau comiterea tentativelor de sinucidere creeaza un program de autodistrugere in campul bionergetic, este de parere Lazarev.

Chiar daca aceste intentii s-au manifestat in urma cu 3-4 generatii, programul se transmite ereditar urmasilor. Greselile savarsite de parinti, chiar si in timpul in care copilul se afla in burta mamei, dauneaza campului copilului. Deceptiile sau dezamagirile parintilor legate de copii (de sexul acestora spre exemplu), sustine Lazarev in cartea sa, pot cauza in viitor tentative de sinucidere din partea copilului respectiv. Numai cinci minute de dezicere de copil pot costa ani multi de izolare, reprosuri, suparari, ura, afirma Lazarev. Cand mama jigneste prin cuvant, privire, gest, nemaivorbind de faptele copiilor sai, ea nu intelege ca initiaza in copil un program care peste un an, doi poate sa-l impinga sub rotile masinii sau sa-i provoace o boala grava".

Cauza a saptea -In fiecare om exista un suflet, inceputul sacru, ceva omenesc si ceva animalic.
In stare normala trupul trebuie sa primeasca hrana de la suflet, sufletul de la spirit iar spiritul de la Dumnezeu. Excluderea oricarei din aceste verigi este inadmisibila, iar viata bazata doar pe principiul primitiv al imbuibarii trupului fara a da atentie si celorlalte verigi reprezinta calea cea mai sigura spre regres. Hrana noastra cea de toate zilele detine un rol primordial in configurarea structurii campului uman. Da, vindecarea unei persoane este posibila printr-o alimentatia corecta, este de parere Lazarev. Trebuie sa fim extrem de atenti cu ceea ce ne alimentam trupului. Aici, bioenergeticianul da ca exemplu iudaismul. In iudaism, sangele din carne este considerat ca pastrand viata in el, fiind interzis sa mananci viata laolalta cu carnea: Sa nu mananci sangele, ci sa-l versi jos ca apa (Deuteronomul). Sangele este pastratorul datelor despre viata corpului fizic, in el sta toata informatia privind bolile, simturile si trairile emotionale pe care le incearca animalele la taiere.

Cauza a opta – crearea unei dependente pe Pamant

Cauza a noua – lipsa iubirii si fricii de Dumnezeu

Principiul 154. Sa ai puterea,rabdarea si insistenta acvilei (pasare rapitoare). Acvila nu ataca muste(spun italienii).

.**Acvila** este un gen de păsări răpitoare de zi, mari, puternice, cu ciocul drept la bază și încovoiat la vârf, cu pene care acoperă picioarele până la degete, cu gheare puternice și cu aripi lungi și ascuțite. Acvila este o pasăre de pradă din ordinul Falconiformes, familia Accipitridae, subfamilia Buteoninae. Acvilele se caracterizează în general prin dimensiunea lor mare, construcția robustă, capul și ciocul greu.

Ca toate păsările de pradă, acvila are un cioc mare, puternic și ascuțit pentru a desprinde carnea de pe pradă. Posedă de asemenea tarsuri și gheare puternice. În plus au și o acuitate vizuală foarte bună, care le permite să vadă potențiale prăzi la distanță.

Acvila a fost utilizată de multe popoare și civilizații (cum ar fi mayașii, aztecii și egiptenii) ca simbol național și în special ca simbol imperial, fiind considerată o întruchipare a puterii sau a frumuseții. Amon Ra, cea mai mare zeitate la anticii egipteni (într-o anumită perioadă istorică), era reprezentat ca un om cu cap de acvilă, purtând discul solar în cap. Stema Moldovei este însemnată cu acvila fiindcă simbolizează putere și răbdare.

- Acvila de câmp
- Acvila Imperial iberică
- Acvila de munte
- Acvila filipineză
- Acvila harpie

- Acvila coronată
- Acvila porumbacă
- Șerparul
- Vulturul pleșuv
- Vulturul crestat
- Acvila lui Haast (azi dispărută)
- Acvila țipătoare

Acvila de câmp (***Aquila heliaca***) este o pasăre răpitoare de zi, din ordinul Falconiformes, răspândită în Europa de est și în arii vaste din Asia. De mărime între un șoim mare și un vultur, i se mai spune și **zgripțor** sau **zgripșor**, în arealul limbii române .[1]Există mici populații izolate în Alpii austrieci și Alpii italieni, precum și în Cipru.

Acvila imperială iberică din Spania, Portugalia și Maroc a fost considerată mult timp o subspecie de acvilă de câmp, dar a fost recunoscută în ultimii ani ca specie independentă - *Aquila adalberti* - datorită importantelor sale deosebiri genetice.

Cele două specii diferă la înfățișare și în comportament. *Aquila heliaca* are și denumirea *acvila imperială orientală*.

Acvila de câmp este de aspect și proporții similare cu vulturul auriu din Europa, Asia și America de Nord. Are o lungime de 80 cm de la cioc până la vârful cozii și anvergura aripilor de doi metri. Masculul cântărește puțin peste 2,5 kg, iar femelele, care sunt mai mari, pot ajunge la 4,5 kg. Între femelă și mascul nu există diferențe semnificative cu excepția marimii.

Penajul este maro închis cu excepția umerilor și a cozii, pe umeri (mici pete albe), iar coada este neagră, cu o bandă fină albă. La tâmple este maro deschis sau aurită. La fel ca și vulturul auriu, acvila de câmp are picioarele acoperite de fulgi pe toată suprafața, exceptând ghearele. Pielea este solzoasă, iar ghearele sunt puternice.

În Asia centrală, prada este, cel mai frecvent, un rozător gofer (*Geomyidae*), orb, lipsit de păr și care sapă galerii. Mai vânează alte rozătoare, vulpi și diverse păsări.

Acvila de câmp trăiește în zone de câmpie cu arbori puțini, niciodată nu vânează în zone împădurite.

Perechile sunt monogame și în fiecare an se întorc la cuibul vechi. Acesta este așezat în vârful unui arbore, foarte vizibil. Folosește ca bază ramurile groase ale arborelui, acoperind găurile cu iarbă și fulgi din propriul corp. Femela depune în mod obișnuit două ouă (foarte rar trei sau patru). Incubația durează 43 zile, după care apar puii de culoare albă, dintre care doar cel mai puternic va ajunge sa părăsească cuibul, ceilalți murind înainte. Puiul zboară pentru prima dată după două luni și iarna migrează singur, căutând pereche în vara următoare. În libertate trăiește circa 21 ani, iar în captivitate poate să ajungă până la 44.

Starea de conservare

Acvila de câmp este o specie vulnerabilă în toată aria de răspândire, fiind pe cale de dispariție în Europa. Mai rămâne o mică populație în Alpi ca relicvă a timpurilor când se extindea pe toată întinderea imperiului Austro-Ungar, unde a fost emblemă a casei imperiale de Habsburg. Motivele declinului sunt persecuția directă a crescătorilor de animale (care consideră acvila de câmp ca pe un pericol pentru turme) și distrugerea habitatului natural prin transformarea în terenuri cultivabile. Situația s-a ameliorat întrucâtva de când acvila de câmp a fost declarată specie protejată.

În România, pasărea a dispărut pentru 50 de ani, pentru a apărea din nou în anul 2016.[2]

Grupul Special de Protecție și Intervenție

Grupul Special de Protecție și Intervenție (GSPI) „Acvila” a fost înființată în ianuarie 2003 ca urmare a globalizării fenomenului terorist și a atentatelor din

octombrie 2002 de la Teatrul Dubrovka din Moscova și în urma unei documentări de peste doi ani, în cadrul unităților similare din țările membre ale Uniunii Europene[1]. Este subordonată ministrului de interne și coordonat de secretarul de stat Șef al Departamentului Ordine și Siguranță Publică[1]. Nu este foarte cunoscută, dar Ministerul de Interne a reușit să-și facă din această unitate un instrument care în prezent poate să răspundă la toate tipurile de misiuni[1]. Din anul 2007, GSPI Acvila face parte din Asociația Internațională "Atlas", o organizație a forțelor speciale din Uniunea Europeană care aparține de Europol[1][2]. România are în prezent doar două astfel de unități de forțe speciale: Acvila și Forțele Speciale ale MAPN[1][2].

În anul 2007, GSPI Acvila avea 95 de oameni, aleși după criterii drastice[1]. Dintre aceștia, doar 65 erau luptători, ceilalți asigurau logistica, securitatea, dispeceratul sau comunicațiile unității[1].

În martie 2009, GSPI Acvila a trecut în subordinea Jandarmeriei Române[2].

În 2015, în timp ce la conducerea MAI se afla Gabriel OPREA, unitatea ACVILA se reorganizează și trece în subordinea D.I.P.I. (fosta U.M.0215, cunoscuta popular "doi și-un sfert).

Această unitate este un răspuns la nevoile actuale ale României, ale M.I.R.A și a Comunității Europene în perspectiva aderării la U.E.

Premergător înființării ei, doi ofițeri de poliție români au călătorit, studiat și dezbătut cu specialiști în domeniul intervenției antiteroriste și contrateroriste din statele U.E. problematica, structura organizatorică, resursele umane, modalități și programe de pregătire în vederea obținerii unei operaționalizări rapide, în timp foarte scurt.

La formarea unității, din punct de vedere structural, ierarhic, organizatoric, material și uman, **G.S.P.I. "Acvila"** nu diferă cu mult de celelalte unități de intervenție din U.E., ea beneficiind de prezența, experiența și cunoștința a trei ofițeri de intervenție contra teroristă a G.S.G.-9.

Structura organizatorică este aproximativ asemănătoare cu cea a G.S.G.-9 din Germania.

Unitatea este subordonată direct Ministerului Internelor și Reformei Administrative.Este o unitate civilă(cadrele sunt considerate funcționari publici cu statut special, ca și polițiștii).

Unitatea beneficiază de grupuri de luptă și grupuri de sprijin:

Grupurile de luptă

- - Grup de luptă
- - Lunetiști
- - Protecție

Desfășoară activități privind: Pregătirea fizică Pregătirea psihologică Alpinism Parașutism. Desant aerian Scafandrerie Pirotehnic. Dispozitive explozive controlate Conducere agresivă Tehnici și tactici de progresie Tehnici și tactici de tragere instinctuală Protecție VIP Măsuri de prim ajutor

Durata de formare și specializare a unui luptător este între 3 și 5 ani.

Grupurile de sprijin

Sunt formate din personalul unității care asigură desfășurarea normală a activităților acesteia, a programului de pregătire a grupurilor de luptă și asigurarea medicală.

Activitate

Unitatea a fost creată pentru a putea fi folosită în situații extreme, atunci când, pentru îndeplinirea misiunilor, este necesară o pregătire specială din partea oamenilor, o dotare deosebită.

Dotarea materială, pregătirea personalului, mobilitatea unității oferă posibilitatea de a acționa în orice moment, în oricare colț al țării și pe mare, în orice fel de condiții.

Unitatea desfășoară ~70% din timp pentru pregătire și perfecționare în diferite domenii și desfășoară misiuni care comportă un grad de risc foarte ridicat.

Misiuni

Este cunoscut faptul că misiunile executate de această unitate prezintă un grad de risc ridicat.Din anumite informații apărute în mass-media, unitatea și-a adus aportul la capturarea clanului Clămparu în colaborare cu alte unități din UE(descinderile au avut loc în mai multe state), precum și la securizarea anumitor obiective pe timpul Summit-ului NATO 2008 desfășurat în București.

Recrutare

Recrutarea viitoarelor cadre **GSPI "Acvila**" se realizează prin selecția personalului din unități precum SSPIR/DPIR, BSIJ, SIIAS, constând în teste psihologice, teste fizice, teste de tragere etc.

Principiul 155.Cunoasterea secretului vietii usoare si mers pe calea lui...

Secretul vietii usoare

I. Cu viata usoara puteti face orice .De exemplu:

1. Sa va invingeti spaimele,
2. Sa invatati sa va relaxati,
3. Sa va mentineti tineri mereu,
4. Sa depasiti disperarea si crizele depresive,
5. Sa incepeti sa va cunoasteti,
6. Sa va intelegeti mai bine cu oamenii,
7. Sa va fixati scopuri si sa le atingeti,
8. Sa castigati bani si sa prosperati,
9. Sa scapati de obiceiurile proaste,
10. Sa capatati o sanatate de fier si sa scapati de dureri,
11. Sa declansati propriile aptitudini ascunse,
12. Sa fiti in permanenta o fiinta fericita pe care nemultumirile si neimplinirile nu o pot ajunge;

II. Adeptul vietii usoare trebuie sa indeplineasca patru conditii :

1. Supunerea fata de unitatea cu sine,
2. Obiectiv si dorinta,
3. Credinta,
4. Cuvant de contact.

III. Cele 6 propozitii :

1. Scopul imediat al omului este o permanenta unitate cu sine insusi.
2. Viata usoara este o stare de invulnerabilitate,
3. Baiatul de birou se lupta in permanenta cu presedintele societatii. Goethe – “exista doua suflete in pieptul meu;- unul s-a decis sa-l ucida pe celalat;
4. Trebuie sa credeti in uzina dumneavoastra secreta,
5. Puteti controla masinile automate personale si contactele care le fac sa actioneze,
6. Impreuna este contactul general pentru intreaga uzina secreta.

IV. Sistemul de lucru

1) Declarati-va dorinta si obiectivul clar si rational.

2) Credeti in proiectul dumneavoastra
3) Lansati cuvantul de contact, fara sa va ganditi la semnificatia cuvantului de contact.

V. 12 raspunsuri fundamentale

De- a lungul vremurilor, savantii si profetii au cautat secretul vietii usoare. Aristotel pretindea:"E mai bine sa filozofezi decat sa castigi bani". Dar Herodot riposta "Nu pierdeti niciodata legatura cu depozitul de provizii".

Cei sapte intelepti ai Greciei credeau ca vamesii isi pot gasi pacea inimii in preceptele urmatoare:

Cunoaste-te pe tine insuti,

1) **Evita excesele,**
2) Cunoaste-ti norocul,
3) Increderea in sine trece naintea tuturor lucrurilor
4) Cea mai mare binecuvantare este Puterea de a face Binele.

1. Dumnezeu
2. Sa-ti ajuti aproapele
3. Intelepciunea
4. Viata activa
5. Arta
6. Siguranta
7. Fericirea
8. Banii
9. Placerea
10. Sanatatea
11. Dragostea
12. Autoperfectionarea

Principiul 156.Cand vrei sa intri la procedeu, trage de prize in fata spre in sus, marindu-ti, astfel, viteza ta de inaintare spre adversar si dezechilibrandu-l. (Pandur D**an).**

Principiul 157.Cunoasterea celor 10 puteri ale omului

Sunt cele 5 simturi perechi :

1. Vazul (2 ochi)
2. Mirosul (2 nari)
3. Gustul (limba si cerul gurii)
4. Pipaitul (interior, exterior)
5. Auzul (2 urechi)

Aceste simturi trebuie ferite de rele.Urmatoarele cinci sunt puteri nevazute ale sufletului :

6. mintea,
7. gandul,

8. cugetarea,
9. alegerea,
10. hotararea.

Mai este si a unsprezecea putere : instinctul sau priceperea fireasca. Toate aceste 10 puteri devin puternice daca le antrenam.

Principiul 158 . Cunoasterea celor 12 taine umane si respectarea lor.

1) taina botezului – elibereaza copilul de Satana si de pacatele parintilor
2) taina spovedaniei – se iarta pacatele si se dezleaga greselile spovedite
3) Sfanta cruce – puterea lui Dumnezeu
4) Rugaciunea
5) Smerenia
6) Mantuirea
7) Suferinta
8) Nunta – unirea in fata lui Dumnezeu
9) Preotia
10) Impartasania
11) Postul
12) Iertarea

Principiul 159. Cunoasterea si respectarea sfaturilor pentru a asimila corect calciul in organism.

Factori precum osteoporoza, o alimentație incorectă sau chiar moștenirea genetică influențează cantitatea de calciu pe care o stochează organismul nostru.

Calciul este un macromineral esențial pentru funcționarea inimii, a celulelor, pentru transmiterea impulsurilor nervoase, cât și pentru sinteza hormonilor.

Întrucât calciul se pierde prin urină din cauza factorilor metabolici, pe termen lung nu este suficient doar să consumăm produse lactate și legume. Iată ce trebuie să faci pentru a asimila corect calciul în organism!

De ce pierdem calciu

În ceea ce privește pierderea de calciu, unul dintre motive este osteoporoza sau ,,hoțul tăcut", așa cum mai numesc medicii această boală, care poate apărea, de exemplu, odată cu instalarea menopauzei la femei.

Necesarul de calciu creşte pe măsură ce îmbătrânim, în special atunci când intervine menopauza, iar nivelul hormonului estrogen scade semnificativ.

La fel de important este să i se ofere organismului cantităţi suficiente din acest mineral, deoarece organismul pierde calciu în fiecare zi prin piele, unghii, păr, transpiraţie, urină şi materii fecale. Aceste pierderi de calciu trebuie sa fie înlocuite zi de zi prin dietă sau medicamente care conţin calciu. În caz contrar, organismul foloseşte calciul din oase pentru a efectua diverse funcţii, facându-le aşadar mai slabe şi mai predispuse la rupere de-a lungul timpului.

Osteoporoza se previne, nu se vindecă. Câteva sfaturi utile

- Pentru a ajuta organismul să fixeze calciul în oase, este important să evităm consumul de alimente procesate și de grăsimi nesănătoase.
- De asemenea, sunt de preferat proteinele de natură vegetală și mai puțin cele de origine animală, cu excepția cărnii slabe și a peștelui.
- Foarte importantă este și temperatura de gătire a alimentelor - legumele își pierd nutrienții dacă sunt gătite la temperaturi ridicate. Încearcă pe cât posibil să le consumi crude sau gătite ușor la abur (nu mai mult de 5-10 minute).
- Mare atenţie însă la excesul de sare şi cafeină! Alimentele foarte sărate, ceaiul negru, cafeaua pot reduce capacitatea corpului de a asimila calciul.
- Vitamina D3 ajută la absorbţia calciului în organism: Calciul nu acţionează de unul singur, ci are nevoie de susţinători pentru a ajunge acolo unde este nevoie de el. De aceea sunt indicate medicamente care conţin calciu + vitamina D3, un duo imbatabil ce ajută la absorbţia eficientă a calciului în organism.

* Important de precizat este faptul că vitamina D3 nu poate fi sintetizată prin alimentaţie, ci numai prin expunerea la soare timp de 10-15 minute sau prin suplimentele alimentare.

Alimente bogate în calciu

Printre alimente bogate în calciu se numără laptele și produsele lactate, tofu, peştele, sucurile de fructe, dar şi legumele verzi precum spanacul, mazărea, dovleceii, prazul, broccoli, castraveţii etc.

În ceea ce privește fructele, portocalele, lămâile, grepfrutul, mango, kiwi și pepenii conţin cantităţi însemnate de calciu.

Alimentația sănătoasă nu este suficientă

Pentru oase rezistente, nu este suficientă o alimentaţie ca la carte, ci și de mișcare zilnică (mers pe jos, jogging, urcatul scărilor, dans, tenis, yoga etc), evitarea obiceiurilor nocive (fumat, exces de alcool) şi odihna corespunzătoare sunt alte elemente ce contribuie la menţinerea în parametri optimi a sistemului osos.

Este nevoie de calciu pentru oase puternice, dinti buni precum si pentru gingii sanatoase. Este nevoie de el pentru a avea un ritm constant al inimii, pentru a transmite impulsurile nervoase si pentru o buna functionare a muschilor.

1. Luati vitamina C in acelasi moment in care luati suplimente de calciu. Sau mancati produse bogate in vitamina C, cum ar fi portocalele. Asta ajuta la asimilarea calciului.
2. Mancati produse bogate in aminoacizi, ce sunt necesari pentru asimilarea calciului. Printre aceste produse se numara ouale, pestele, fasolea si produsele din soia.
3. Iesiti la soare fara crema solara timp de 15 minute, de trei ori pe saptamana. Soarele este calea cea mai simpla de a asimila vitamina D ce este esentiala pentru o asimilare buna a calciului. Feriti-va de razele soarelui atunci cand acestea sunt puternice, intre ora 10 si ora 14.
4. Impartiti dozele de calciu. Se pare ca functioneaza mai bine daca este luat in cantitati mici pe parcursul intregii zi.
5. Combinati calciul cu magneziu intr-o proportie de 2 la 1 - doua parti calciu, o parte magneziu.
6. Evitati sa luati calciu si fier impreuna. Reduce eficienta ambelor minerale.
7. Evitati sa luati doze mari de zinc impreuna cu calciu. In doze mari zincul poate impiedica asimilarea calciului.

8. Reduceti sau eliminati sucurile racoritoare din dieta. Sunt bogate in fosfor ce poate duce la pierderea calciului. Cantitati mari de fosfor pot duce la eliminarea calciului in urina.

9. Reduceti sau eliminati produsele animale din dieta. Proteinele provenite din produse animale duc la eliminarea calciului prin urina. O cantitate mare de sodiu mai poate fi o problema.

10. Reduceti consumul de manacare proasta, alcool, cofeina si faina. Toate acestea duc la pierderi excesive de calciu si duc la diminuarea ratei de absortie.

11. Mancati produse ce contin acid oxalic in cantitati moderate. Acest acid impiedica absortia calciului. Printre produsele ce contin acid oxalic se numara migdalele, napii, spanacul, mahonul.

12. Folositi faina cu moderatie. Cantitati excesive pot impiedica absortia calciului.

13. Verificati medicamentele din reteta. Unele pot impiedica absortia calciului. Discutati despre suplimente cu medicul dvs.

Doza recomandata de suplimente de calciu este de 800 - 1500 mg pe zi.

Antacizii nu sunt o sursa buna pentru calciu deoarece neutralizeaza acidul gastric iar calciu are nevoie de acid pentru a fi asimilat bine de catre organism. Aluminiul ce contine antacizi poate cauza secretii mari de calciu.

Atentie

Daca luati medicamente cu reteta intrebati medicul sau farmacistul inainte de a lua suplimente

Nu folositi suplimentele de calciu daca aveti pietre la rinichi sau daca ati avut.

Dozele necesare

Doza zilnică necesară de calciu variază in funcţie de vărstă, sex, grad de activitate fizică. Spre exemplu, una este cantitatea de calciu necesară unui sugar şi alta este doza necesară pentru un adolescent care practică rugby-ul. Chiar şi copilul cu vărsta cuprinsă intre 0 şi 1 an (sugarul) are nevoi diferite de calciu. In primele şase luni de viaţă, necesarul de calciu este de doar 210 miligrame pe zi. Sugarul după vărsta de 6 luni are nevoie de 270 de miligrame de calciu zilnic. In schimb, după vărsta de 1 an, necesarul de calciu creşte considerabil: de la 1 la 3 ani - 500 de miligrame de calciu zilnic, de la 4 la 8 ani - 800 de miligrame. Iar de la 9 la 18 ani, perioada care include pubertatea şi adolescenţa, necesarul de calciu este cel mai mare - 1.300 de miligrame pe zi. Aceasta este perioada in care edificarea masei osoase este maximă. Prof. dr Adrian Georgescu subliniază că acum se construieşte masa osoasă pentru intreaga viaţă. Cu alte cuvinte, dacă la pubertate şi adolescenţă avem grijă să ne asigurăm necesarul de calciu vom avea şansa de a ne bucura de oase sănătoase toată viaţa.

Greşeli in alimentaţie

Studiile demonstrează că la 12-13 ani are loc o scădere dramatică a aportului de calciu. Exact in perioada de creştere a scheletului. La această vărstă incep să prindă contur obiceiurile alimentare nesănătoase, mai ales in răndul fetelor se conturează ideea obsesivă de a-şi menţine silueta. Există insă o gamă completă de produse lactate cu grăsimi mai puţine, dar cu acelaşi conţinut de calciu ca şi lactatele integrale.

O altă mare greşeală a părinţilor este combinarea laptelui cu substanţe care impiedică asimilarea calciului. Un exemplu in acest sens este o băutură indrăgită de toţi copiii: laptele cu cacao. Dragi părinţi, aflaţi că degeaba ii dăm lapte copilului pentru a-i asigura un aport de calciu, dacă il combinăm cu cacao. Cacaoa blochează asimilarea calciului. Un alt duşman al calciului sunt băuturile răcoritoare, mai ales cele pe bază de cafeină. Alimentele de tip fast-food, snacks-urile, ciocolata in exces, mezelurile şi alte produse cu un conţinut ridicat de E-uri fură de asemenea calciul copiilor.

Un alt aspect deosebit de important privind asimilarea calciului este activitatea fizică. Putem să-i dăm copilului calciu cu duiumul, dacă muşchii care se inseră pe os nu acţionează,

osul respectiv nu asimilează calciul. De aceea, copiii sedentari, uitaţi de părinţi in faţa calculatorului şi televizorului, sunt pândiţi de riscul de avea un sistem osos nesănătos.

Asimilarea calciului

Pentru copilul sănătos, principala sursă de calciu este alimentaţia. Insă nu toată cantitatea de calciu pe care o conţine un aliment este asimilată de organism. Gradul de absorbţie a unei substanţe de către organism se numeşte biodisponibilitate, respectiv cât la sută din substanţa administrată este utilă organismului. Ei bine, cantitatea de calciu din alimente prezintă diferite grade de biodisponibilitate. In cazul sugarilor, modalitatea optimă de asigurare a necesarului de calciu este laptele mamei. Copilul hrănit la sân se dezvoltă mai bine din toate punctele de vedere decât cel alimentat artificial. Calciul din laptele matern are cea mai mare biodisponibilitate, mai exact 60% din cantitatea de calciu din laptele matern este asimilată şi utilizată de organismul copilului. In schimb, chiar şi cele mai perfecţionate formule de lapte praf de-abia ating o biodisponibilitate de 38%.

Sfatul medicului

După vârsta de un an, cea mai bună sursă de calciu o reprezintă lactatele. Prof. dr Adrian Georgescu subliniază că "laptele este cel mai complet aliment. Nu există nici un alt aliment care să ne asigure toate substanţele nutritive cum este laptele. Din lapte asimilăm proteine, lipide, glucide, vitamine, minerale, calorii". Pentru copilul de 2-3 ani medicii recomandă trei porţii de lactate pe zi in scopul asigurării dozei necesare de calciu. O porţie de lapte inseamnă un pahar de 250 de mililitri, iar o porţie de iaurt inseamnă 170 de grame. In perioada pubertăţii şi adolescenţei sunt indicate patru porţii de lactate zilnic. Din laptele de vacă se absoarbe aproximativ 30-38% din cantitatea de calciu. Din iaurt in schimb asimilăm mai mult calciu (50%).

Factorii care afecteaza asimilarea CA sunt: cantitatea de calciu si de vitamina D din organism, varsta, sarcina si substantele vegetale prezente in dieta. Un alt factor este cantitatea de calciu consumata la o singura masa (absorbtia scade pe masura ce cantitatea de calciu consumata la o masa creste).

Varsta:

Absorbtia neta de calciu poate fi de pana la 60% la bebelusi si la copiii mici, cand organismul are mai multa nevoie de calciu pentru formarea oaselor. Ulterior, pe masura avansarii in varsta, absorbtia descreste treptat, pana la 15-20% (la adulti) si chiar mai putin. Din aceasta cauza, doza zilnica recomandata este mai ridicata pentru adultii peste 51 de ani.

Vitamina D:

Vitamina D favorizeaza asimilarea calciului. Organismul obtine vitamina D din alimentatie,si o poate sintetiza singur prin expunerea pielii la soare. De aceea, alimentatia bogata in vitamina D si expunerea la soare sunt esentiale pentru sanatatea oaselor.

Sarcina:

Doza zilnica recomandata pentru femeile insarcinate este aceeasi ca si pentru cele care nu sunt insarcinate, deoarece absorbtia intestinala a calciului creste pe perioada sarcinii.

Substante de origine vegetala:

Acidul oxalic si acidul fitic, prezente in mod natural in anumite plante, pot forma compusi impreuna cu calciul, compusi care se elimina, impiedicand absorbtia acestuia in organism.

Aceste substante afecteaza absorbtia calciului din planta propriu-zisa, nu si calciul din alte alimente consumate simultan.
Intre alimentele bogate in acid oxalic se numara spanacul, cartofii dulci si fasolea, iar alimentele bogate in acid fitic includ painea integrala, fasolea, semintele, nucile, alunele, cerealele si soia.

Desi soia este bogata in acid fitic, totusi calciul din soia este absorbit partial de organism. Fibrele alimentare, mai ales cele continute in tarata de grau, pot de asemenea sa reduca absorbtia calciului, datorita continutului de fitati. Totusi, efectul fibrelor asupra absorbtiei calciului poate fi un motiv de ingrijorare mai ales pentru persoanele cu un aport redus de calciu, deoarece consumul uzual de fibre alimentare este mult mai redus decat nivelul necesar pentru a afecta absorbtia calciului.

Excretia calciului

Excretia calciului se refera la cantitatea de calciu eliminata de organism prin urina, fecale si transpiratie. Excretia calciului poate fi afectata de multi factori, printre care continutul de sare, proteine, cofeina si potasiu din alimentatie.

Sarea si proteinele:
De regula, aportul crescut de sare si proteine conduce la cresterea excretiei calciului. Totusi, daca un produs alimentar bogat in sare si proteine contine si calciu, acesta poate ajuta la contracararea pierderii de calciu.

Potasiul:
Cresterea aportului zilnic de potasiu (de exemplu prin consumul a 7-8 portii de fructe si legume pe zi), in prezenta unei diete bogate in sare, poate ajuta la scaderea excretiei de calciu, mai ales la femeile post menopauza.

Cofeina:
Cofeina poate creste temporar excretia calciului si poate micsora putin absorbtia acestuia, efecte care pot fi combatute printr-o usoara crestere a consumului de alimente bogate in calciu.
O ceasca de cafea produce o pierdere de 2-3 mg de calciu, care pot fi acoperite prin comsumul unei linguri delapte.Conform studiilor, la femeile tinere care au un aport adecvat de calciu, consumul moderat de cofeina (1 ceasca de cafea, sau 2 cesti de ceai pe zi) nu are un efect semnificativ (sau uneori nici un efect) asupra sanatatii oaselor.

Alti factori:

Fosforul:

Efectul fosforului din alimente asupra calciului este minim. Unii cercetatori afirma ca efectul negativ al consumului de alimente bogate in fosfati, cum sunt de exemplu bauturile racoritoare carbogazoase, este de fapt datorat inlocuirii laptelui din alimentatiei, si nu nivelului de fosfati in sine.

Alcoolul:

Alcoolul poate reduce absorbtia intestinala a calciului. De asemenea, el poate inhiba enzimele din ficat care ajuta la conversia vitaminei D in forma activa a acesteia, ceea ce reduce absorbtia calciului. Totusi, deocamdata nu se cunoaste cantitatea de alcool necesara pentru a afecta absorbtia calciului. Studiile actuale furnizeaza rezultate contradictorii in legatura cu efectul pozitiv sau negativ al consumului moderat de alcool asupra sanatatii oaselor.

Calciul este o substanţă minerală, situată pe locul al cincilea în ierarhia cantităţii componentelor minerale din corpul uman, constând în aproximativ 1.000-1.200 g în corpul unui om matur. Capacitatea de asimilare a calciului în organism scade o dată cu înaintarea în vârstă. Cantitatea de calciu administrată nu trebuie să depăşească nevoile reale, în caz contrar, riscurile fiind mari.

Lactatele constituie principala sursă de calciu, din care asimilăm 55 % din cantitatea necesară organismului. Sursele vegetale includ legumele cu frunzele verzi, cum ar fi broccoli, varza, spanacul, frunzele de ridiche etc. Calciul se găseşte, de asemenea, în gălbenuşul de ou, bob, linte, nuci, smochine şi în produsele alimentare îmbogăţite cu calciu în mod special. Altă sursă de calciu alimentar, care adesea nu este luată în consideraţie, sunt oasele moi de somon şi sardea, pe care le consumăm o dată cu carnea peştilor.

Funcţia de bază a calciului o reprezintă menţinerea structurii scheletului osos, în care se şi află 99% din totalul cantităţii de calciu din organism. Rezervorul gigantic de calciu depozitat aici se află în stare de echilibru dinamic cu calciul aflat în sânge şi serveşte drept mecanism de tampon pentru menţinerea nivelului stabil al circulaţiei. Acel 1% rămas în afara scheletului are un rol important în procesele de coagulare a sângelui, în cele de generare şi transmitere a impulsurilor nervoase, în contracţiile fibrelor musculare, în activarea unor sisteme enzimatice şi în secreţia unor hormoni.

Scheletul propriu-zis nu prezintă un depozit de acumulare permanentă a calciului, ci locul unde se formează cristalele noi de calciu şi se distrug cele vechi. Viteza distrugerii şi formării cristalelor se numeşte viteză de rotaţie şi variază în funcţie de vârstă: la copii, în timpul primului an de viaţă, rotaţia poate cuprinde peste 100% din calciul oaselor, la copii mai mari rotaţia este de 10% anual, iar la maturi acest proces vizează doar 2-3% din calciu anual.

Până la 25 de ani, asimilăm cel mai mult calciu

Cea mai mare acumulare de masă osoasă poate fi înregistrată până la 25 de ani. La vârsta de 40-50 de ani distrugerea oaselor poate surclasa formarea, masa totală osoasă reducându-se esenţial. Pierderile de masă osoasă încep chiar mai devreme de această vârstă, decurg cu urmări mai grave la femei decât la bărbaţi şi sunt mai frecvente la oamenii scunzi decât la cei înalţi.

Astfel, riscul consecinţelor medicale ale pierderii masei osoase, numit osteoporoză, aparţine, în mare parte, femeilor scunde. Putem adăuga că predispoziţia pentru osteoporoză este ereditară. Această predispoziţie maladivă este cauza pentru care, în rândul acestei categorii, predomină fracturile colului femural, ca urmare a pierderilor de calciu.

Stresul reduce capacitatea de fortifiere a organismului cu calciu

Pentru asimilarea eficientă a calciului din tractul gastrointestinal este necesară vitamina D. Stresul şi imobilizarea pot reduce capacitatea de asimilare a calciului în tractul gastrointestinal. Spanacul conţine oxalat care, interacţionând cu calciul, formează un compus neasimilabil - oxalatul de calciu. Conform unor cercetări, oxalatul conţinut de frunzele verzi ale zarzavaturilor, cum este spanacul, inhibă asimilarea calciului direct din spanac, dar nu poate influenţa asimilarea calciului din alte alimente, consumate în acelaşi timp.

Acidul fitinic din tărâţele boabelor integrale de grâu, de asemenea, interacţionează cu calciul, formând săruri de calciu, care nu se asimilează în tractul gastrointestinal. Asimilarea calciului este influenţată şi de cacao, de boabele de soia şi de alimentele care conţin mult fosfat, inclusiv băuturile carbogazoase.

Proteinele din alimentaţie influenţează şi ele asimilarea calciului. In cazul unei alimentaţii bogate în proteine, se asimilează aproximativ 15% din calciul introdus oral. Totodată, dacă alimentaţia conţine puţine proteine, se asimilează numai 5% din calciu.

Calciul se asimilează mai bine dacă este administrat după o masă uşoară şi nu pe stomacul gol. Cafeaua sporeşte eliminarea calciului prin rinichi. Magneziul poate reduce asimilarea calciului, însă insuficienţa profundă de magneziu poate provoca, de asemenea, hipocalcemia (insuficienţă de calciu în sânge).

Mod de administrare

Întrucât masa osoasă a corpului creşte până la 25 de ani, persoanelor de ambele sexe cu vârsta între 11 şi 24 de ani le este necesară, conform normelor alimentare recomandate, o cantitate zilnică de aproximativ 1.200 mg de calciu.

Sugarii alăptaţi natural consumă între 240 şi 300 mg de calciu din 750 ml de lapte matern şi asimilează cam 66% din această cantitate. Cei hrăniţi artificial consumă aproximativ 400 mg de calciu, asimilându-l în proporţie mai mică (50%) din laptele de vacă; totuşi, cantitatea de calciu asimilat este, practic, aceeaşi.

Maturilor de ambele sexe în vârstă de peste 25 de ani le este necesară o cantitate de calciu de cel puţin 800 mg pe zi pentru a preveni şi combate distrugerea oaselor. Femeile gravide şi cele care alăptează au nevoie de cel puţin 1.200 mg de calciu pe zi.

Femeile cu predispoziţie pentru osteoporoză (în familiile cărora sunt înregistrate cazuri de această boală), precum şi persoanele care depun eforturi fizice sau intelectuale sporite, au o necesitate sporită de calciu, iar persoanele imobilizate în urma unei maladii sau răni au nevoie de doze şi mai mari: 1500 mg zilnic.

Când avem nevoie de calciu

Excitaţia, agitaţia, nervozitatea şi iritabilitatea, fragilitatea unghiilor, eczema, insomnia, tensiunea arterială ridicată, paresteziile locale şi junghiurile sau paresteziile membrelor, convulsiile şi starea confuză, depresia, pulsul accelerat, stoparea creşterii, afecţiuni ale gingiilor şi ale cavităţii bucale, distrugerea dinţilor sunt semne ale insuficienţei calciului în organism.

Totodată, trebuie să fim atenţi la efectul invers, cel al supradozării cantităţii de calciu, caz în care simptomele constau în: pierderea poftei de mâncare, pierderea echilibrului în timpul mersului, inhibarea reflexului rotulian (şi a altor reflexe), diferite simptome mintale şi emoţionale, de la dezvoltarea psihozelor (distrugerea profundă a personalităţii şi pierderea legăturii cu realitatea) până la amnezie, depresii şi iritabilitate.

Cum îl iau optim din alimente?

Cei mai mulţi dintre noi ştiu că găsesc calciu în produsele lactate. Adevărat, ce-i drept, dar informaţia nu e completă. Trebuie să ştiţi că dintre toate produsele lactate, iaurtul vă oferă cel mai mult calciu, în jur de 300 mg într-o ceaşcă. Dar cel mai biodisponibil calciu, adică cel care se absoarbe cel mai uşor şi poate fi folosit integral de corpul uman, este cel conţinut de conserva de sardine, cu tot cu oase. Este vorba de conserva în suc propriu, fără adaos de ulei. 100 g de sardine furnizează corpului aproximativ 370 mg de calciu.

Aceasta înseamnă mai mult decât o cană cu lapte. Un alt peşte care vă furnizează calciu este somonul. Vorbim despre 180 mg de calciu la 100 g de produs. Dar găsiţi şi în vegetale acest element şi nu vă gândiţi la cele anoste în privinţa gustului. Melasa neagră, etapa premergătoare a zahărului natural are o cantitate importantă de calciu.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu seminţele de susan, pe care puteţi să le consumaţi ca atare şi care au calciu înalt biodisponibil. De asemenea, migdalele aduc aproape 100 mg de calciu la o ceşcuţă. Şi consumaţi de câte ori aveţi ocazia fasole, pentru că o ceşcuţă vă furnizează 200 mg de calciu.

Când am nevoie de suplimente?

Aveţi nevoie de suplimentarea sub formă de capsule dacă în sânge apare carenţa, iar medicul o pune pe seama unei alimentaţii deficitare. Specialistul este cel care vă dă doza necesară. Pe de altă parte, aflaţi că absorbţia şi utilizarea de către organism a calciului este influenţată de prezenţa concomitentă în dietă şi a altor vitamine şi minerale.

Este vorba de vitaminele A, D, E. Dacă aportul alimentar nu e optim şi extrem de divers, atunci aveţi nevoie de produse farmaceutice pe bază de calciu. Suplimentele de calciu pot fi consumate între mese pentru o absorbţie eficientă. Dar chiar dacă luaţi suplimente alimentare, dieta nu trebuie să rămână săracă, dimpotrivă.

Necesarul de calciu pe vârste

Aportul de calciu variază în funcţie de vârstă, sex, dar şi de starea de sănătate. Iată cantităţile:Sugari: 0-5 luni: 210 mg/zi6-11 luni: 270 mg/zi

Copii: 1-3 ani: 500 mg/zi4-8 ani: 800 mg/zi9-18 ani: 1.300 mg/zi

Adulţi: 19-25 de ani: 1.000 mg/zi51-70 de ani: 1.200 mg/zi

Situaţii particulare femei:

- cele însărcinate: 1.300 mg/zi
- peste 50 de ani: 1.500 mg/zi

Nu uitaţi nici de magneziu!

Magneziul este şi el indispensabil corpului uman pentru că intervine în reacţii fiziologice vitale. Este vorba de metabolismul glucidelor, al lipidelor şi proteinelor, dar şi în excitabilitatea neuromusculară.

Unde găsesc magneziu?

O dietă completă este cea în care se regăsesc cerealele integrale. În acestea se află cea mai mare cantitate de magneziu. Aşadar, consumaţi pâine integrală, cereale expandate la micul dejun sau pe parcursul zilei fără problemă. Nu vă îngraşă, în ciuda miturilor. Vă îngraşă doar făina albă, care a fost deja spoliată de toate mineralele şi vitaminele pe care le conţine.

De asemenea, consumaţi în fiecare zi 10-12 migdale, nuci, alune. Acestea trebuie să fie crude ca să vă bucuraţi de magneziu şi nu prăjite. Şi unele ape minerale au cantităţi însemnate de magneziu. Aşadar, consumaţi-le frecvent, aşa cum frecvent trebuie să consumaţi orice fel de legumă verde. Un lucru este esenţial de ştiut în privinţa acestui element.

Absorbţia lui este extrem de redusă dacă mâncaţi excesiv carne. Pe de altă parte, organismul asimilează optim acest mineral doar în prezenţa vitaminei B6, pe care o găsiţi tot în cerealele integrale.Corpul unui adult conţine aproximativ 25 g de magneziu. Mai mult de jumătate se găseşte în oase, un sfert în muşchi, iar restul se duce spre inimă, ficat, rinichi, tub digestiv şi plasmă. Aveţi nevoie în fiecare zi de 5 mg de magneziu pentru fiecare kilogram corp. Copiii au nevoie de 15 mg per kilogram/corp, iar femeile gravide de 10 mg per kilogram/corp.

Mâncăruri bogate în calciu

- Sardinele proaspete la grătar au un conținut ridicat de calciu. Adăugă și usturoi, care este de asemenea bogat în calciu, și vei obține un deliciu sănătos.
- Salata de rucola este un super-preparat, cu vitamine și calciu. Adaugă parmezan mărunțit, migdale și vei obține o mâncare gustoasă și bogată în acest mineral.
- Ca aperitiv sau ca masă principală, poți servi o pizza cu blat subțire peste care pui somon, rucola și brânză. Calciul este asigurat!
- Sarmale cu orez în foi de viță, la care adaugi ierburi aromatice, condimente și, dacă dorești, carne de vită pot fi o altă sursă bună de calciu.
- Poți încerca și o specialitate grecească, preparată din frunzele de măslin combinate cu iaurt grecesc.
- Crochetele de somon cu sos de mărar, preparat cu iaurt grecesc cu un conținut mai mic de grăsime, reprezintă o bună modalitate de a beneficia de calciu în mâncare.
- Frunze de andive umplute cu brânză, smântână cu un conținut scăzut de grăsime și somon afumat.
- Broccoli, această legumă verde și bogată în calciu, se combină ușor cu diverse tipuri de carne, iar daca este gătit rapid la abur se păstrează și vitaminele.
- Pastele cu brânză ricotta, cu sos preparat din roșii proaspete și usturoi pot fi un preparat, bogat în calciu, excelent pentru cină.

Contraindicat femeilor la menopauză

Femeilor aflate la menopauză le este chiar nerecomandat să consume lactate ca și surse de calciu, aceste lactate accentuând procesul de rarefiere a densității osoase (care duce la osteoporoză). ”Au loc două mecanisme: pe de-o parte scade nivelul de magneziul din organism și pe de alta, prin acidifierea mediului intern se pierde calciul din oase, deoarece pentru a redeveni bazic, corpul apelează la calciul depozitat în oase și în coloana vertebrală”. mai explică dr. Man.

Surse prioritare de calciu

”Sunt mulți specialiști internaționali care combat ideea conform căreia lactatele sunt cea mai importantă sursă de calciu. Sursele prezentate ca și alternative eu le consider

prioritare, iar explicația este simplă: orice vitamină și mineral are nevoie de cel puțin un coechipier pentru a-și realiza efectele în organism. În cazul calciului, coechipierul acestuia este magneziul, iar raportul calciu – magneziu trebuie să fie de 2:1, adică de maximum două ori mai mult calciu decât magneziu. În lapte acest raport este de 10:1, în brânză de 28:1. Cu alte cuvinte, orientarea spre lactate ca și surse de calciu accentuează deficitul de magneziu, iar calciul este inutilizabil!

Principiul 160. Cunoasterea celor 4 taine divine : - increderea,

-lumina,

-iubire,

-speranta.

Principiul 161 - Corelarea Judo-ului cu cele mai mari descoperiri in stiinta (omul cuantic – omul credincios).

CONŞTIINŢA ŞI MISTERELE FIZICII CUANTICE

Teoria cuantică - o nouă paradigmă ştiinţifică

Noţiunea de cuantică a fost impusă de către savantul Herbert Planck (Premiul Nobel în 1918). Dezvoltarea bazelor fizicii cuantice s-a realizat de Albert Einstein, începând cu teoriile privind relativitatea specială şi cea generală (premiul Nobel în 1921, dar nu pentru această teorie, ci pentru lucrările privind efectul fotovoltaic). Punctul culminant al fizicii cuantice moderne a fost structurarea celor două electrodinamici: "electrodinamica cuantică" - pentru care Julian Schwinger, Shinichiro Tomonaga şi Richard Feynman au luat premiul Nobel în 1965 şi "cromodinamica cuantică" - noua teorie a interacţiunilor tari. Cele două teorii au condus la cea mai impresionantă construcţie a fizicii din toate timpurile - modelul standard, al cărui subiect "fierbinte" l-a constituit unificarea forţelor fundamentale din natură. Concluzia cercetărilor a fost foarte clară: toate cele patru forţe sunt de fapt "faţete", forme ale unei singure forţe! Iar de aici până la relaţionarea fizicii cuantice cu experienţele misticilor orientali şi occidentali nu a mai fost decât un pas.
Teoria cuantică porneşte de la câteva idei esenţiale, pe care le vom prezenta pe scurt:

1. În primul rând, fizica cuantică consideră că toate sistemele materiale posedă o caracteristică principală: dualitatea undă-particulă. Astfel, electronii - care în fizica clasică, newtoniană acţionau ca particule, pot în condiţii speciale să se comporte ca unde, respectând legile electromagneticii şi nu cele ale mecanicii.
2. Toate acţiunile care au loc în fizică pot fi măsurate, iar cele mai mici unităţi energetice, care nu mai pot fi subdivizate sunt "cuantele" (de aici şi denumirea de fizică cuantică). De exemplu, un atom poate face un salt de la o stare la alta, fără a trece prin stadiile intermediare, cu emisia unei cantităţi cuantice de energie luminoasă. Când particulele interacţionează, este ca şi cum ele ar fi conectate prin legături

invizibile la un întreg. Pe scară largă, aceste conexiuni invizibile sunt atât de multe încât analiza lor devine probabilistă.
3. În al treilea rând, există o proprietate stranie de "ne-localizare" cuantică. Aceasta înseamnă că particule aflate la distanţe microscopice unele de altele (de ex. mii de kilometri) pot să interacţioneze unele cu altele într-un mod ciudat, ca şi cum ar fi inter-conectate, însă legătura dintre ele este necunoscută. Este ca şi cum ar exista un "întreg" care coordonează prin metode necunoscute fiecare părticică din univers. Bohr şi Heisenberg au dezvoltat această idee, demonstrând că nu se pot face observaţii obiective, întrucât observatorul, prin acţiunea sa de observare, modifică starea cuantică a sistemului observat. Aplicată la un caz concret, înseamnă că simpla îndreptare a atenţiei către o floare modifică la nivel cuantic starea acelei flori!.

În fizica cuantică, nu intensitatea unui câmp energetic cuantic contează, ci forma, structura sa. Astfel, chiar şi cel mai infinitezimal câmp cuantic poate afecta o particulă, modificându-i starea. Nu intensitatea contează în noua fizică, ci existenţa sau inexistenţa acelui câmp cuantic. O forţă nu trebuie neapărat să fie activă, ea poate exista şi ca potenţial, acest potenţial fiind esenţial pentru fizica cuantică.
O altă descoperire importantă, aparţinând lui Einstein este de-acum cunoscuta lege E=mc2: această lege arată că masa nu este decât energie aflată în repaus. Teoria relativităţii demonstrează că masa unei particule, a unui obiect sau fiinţe nu are nimic de a face cu substanţa (precum era în fizica clasică), masa nefiind altceva decât o formă de energie. Şi cum energia este o mărime dinamică asociată activităţii şi proceselor de transformare, aceasta dovedeşte că particula nu poate fi gândită ca un obiect static, ci ca o entitate dinamică, deci ca un proces care implică energie. Crearea particulelor din energie pură reprezintă fără îndoială un rezultat spectaculos al fizicii relativiste. Ulterior, teoria cuantică a demolat conceptele clasice de corp solid şi lege strict deterministă, la nivel subatomic corpurile materiale solide ale fizicii clasice newtoniene prezentându-se ca unde de probabilitate, iar acestea se referă la probabilitatea interacţiunilor.

În urma dialogurilor cu maestrul spiritual Jiddu Krishnamurti, David Bohm şi-a îndreptat atenţia spre realizarea unei întâlniri între spiritualitate şi fizică. Astfel a luat naştere noţiunea de "ordine implicită" (în engl. implicate order), care stă la baza teoriei cuantice lui Bohm. Trăsătura esenţială a acestei idei este că întreg universul este într-un anume fel "învelit", conţinut în fiecare părticică a sa şi că fiecare parte este de fapt o condensare a întregului univers. Ordinea universală se dezvăluie, devine "explicită", însă până acum cercetătorii nu au reuşit să descopere decât o mică parte din legile acestei ordinii implicite a universului. Bohm este unul dintre primii fizicieni cuantici care au sugerat şi ulterior demonstrat existenţa unor dimensiuni multiple, dincolo de planul fizic sau energetic. El clasifică aceste planuri/dimensiuni ale universului în funcţie de "subtilitatea" lor: planul fizic este un plan mai grosier, mai "dens", pe când planul minţii este mult mai subtil; dincolo de minte, planul conştiinţei are caracteristici care abia acum se dezvăluie: "chiar şi planul mental devine un plan fizic dacă ne îndreptăm spre o direcţie mai subtilă" (D. Bohm, op.cit, p.280).

Realitatea multidimensională este descrisă de Bohm prin analogia cu fotografia holografică: universul holografic este compus dintr-o infinitate de dimensiuni, care există simultan; aceste dimensiuni sunt structuri similare cu întregul, cu universul. Dacă am putea privi separat o dimensiune, ea ar arăta exact ca întregul: este ca şi cum am rupe o bucată dintr-o hologramă: ea ar conţine toată imaginea conţinută de holograma iniţială. La fel este şi universul holografic: orice dimensiune a sa are aceleaşi caracteristici ca întregul, ca universul. **Universul multidimensional include conştiinţa**

Conform teoriei continuumului spaţio-temporal (descris de Minkowski şi Einstein), universul fizic - structurat din lumină (energie luminoasă) este o manifestare particulară, în timp, a universului cu infinite dimensiuni (Samuel McLaughlin, 1986, p.70). Astfel, cea de-a patra dimensiune reprezintă dimensiunea obiectelor şi spaţiului material văzut ca extensie în timp (ex. sămânţa şi copacul crescut din ea sunt văzute unitar, într-o imagine unică). Logica obişnuită binară nu se mai aplică în acest caz, (poate doar logica dinamică a contradictoriului formulată de Şt. Lupaşcu). Conştientizarea unor alte dimensiuni ale realităţii este un fenomen normal şi explicabil, nu este nicidecum ceva esoteric, ocult. Experienţele de conştiinţă extinsă au ca rezultat o schimbare în nivelul de conştientizare - dar nu realitatea se schimbă, ci perceperea subiectivă a individului. Conform teoriei prezentate, putem nota D4 - cea de-a patra dimensiune, D5 - a cincea etc., iar cu C4 starea de conştienţă specifică planului patru ş.a.m.d.

Pentru a descrie mai clar diferenţele între nivelurile de conştienţă putem face următoarea analogie:

Observatorul uman este ca un pasager într-un vehicul aflat în mişcare, care vede lumea exterioară printr-o fereastră (fantă). Dacă aceasta este îngustă, observatorul va vedea doar o parte a realităţii externe, şi nu va putea face conexiuni între succesiunile de imagini. Cu cât această fereastră perceptivă e mai largă, cu atât observatorul va vedea o parte mai mare şi va observa legăturile dintre ele - acum el va vedea simultan evenimente / imagini care înainte nu puteau fi percepute decât succesiv.

Cu cât nivelul conştienţei este mai înalt cu atât lărgimea ferestrei perceptive temporale este mai mare. Dacă în D3 două evenimente au loc separat, în D4 ele vor fi conştientizate ca având loc simultan. În Dimensiunea4 (cvadridimensională), chiar şi cel mai neînsemnat obiect din Dimensiunea3 (tridimensională) este văzut ca fiind strâns relaţionat cu întregul, în acelaşi timp este încărcat cu înţelesuri profunde şi cu calităţi estetice deosebite.

De exemplu, în planul tridimensional, o sămânţă de naştere unui copăcel, care se dezvoltă creşte, trăieşte, iar după ani şi ani se uscă şi moare. Procesul durează poate 50 de ani în planul tridimensional, dar în planul cvadridimensional D4, întreaga sa dezvoltare este cuprinsă într-un singur punct, care conţine toţi cei 50 de ani de evoluţie!

Teoria dimensionalităţii este susţinută şi de cercetătorul Roland Fischer: "Pe măsură ce ne mişcăm de la eu ("I") spre Sine ("Self"), noi lăsăm în urmă constructele materiale ale spaţiului-timp fizic şi treptat pătrundem în zona spaţiului interior atemporal, cu infinite dimensiuni" (1986, p. 21).

Roger Penrose ne îndeamnă să credem chiar că dincolo de teoria continuumului-spaţio-temporal poate exista o altă teorie, mai profundă, care să fie mai explicită demersul de înţelegere a mecanismelor universului. În opinia lui, toate fenomenele fizicii au loc în cadrul determinat de continuumul spaţio-temporal. Dar este posibilă găsirea unei alte teorii care să descrie natura mai precis decât actuala teorie, însă pentru care cadrul spaţiului timp să nu mai fie potrivit. "Nu trebuie să ne închidem minţile în faţa unei asemenea posibilităţi, ci trebuie totodată să păstrăm vie în minte extrema vastitate a domeniului pentru care actuala viziune nu este decât o aproximare" (1967, p.120). Conform fizicii cuantice, realitatea este alcătuită dintr-un număr infinit de universuri care coexistă simultan. Legăturile dintre dimensiuni se realizează prin intermediul unor "singularităţi ale spaţiului-timp", "găuri negre" în vecinătatea cărora legile fizicii sunt drastic modificate. Aceste găuri negre reprezintă punctele de trecere dintr-un univers în altul, consideră J.A. Wheeler (cf. M.I.S.A, 1994, p.204); printr-o astfel de "deformare" a spaţiului-timp, conştiinţa poate pătrunde din planul tridimensional în planul cvadridimensional ş.a.m.d.

În apropierea acestor puncte de legătură dintre planurile universului spaţiul şi timpul suferă modificări observabile. Dacă luăm două etaloane de lungime identică, iar pe unul îl aşezăm în apropierea "găurii negre", atunci el se va lungi semnificativ; de asemenea într-o gaură neagră timpul curge diferit faţă de exteriorul ei, făcând posibile diverse fenomene care pot părea ciudate. Un om care aflat într-o gaură neagră va vedea cum în jur totul se mişcă mai rapid! Astfel de experimente au fost realizate încă din secolul trecut pentru verificarea teoriei relativităţii generalizate a lui Einstein, care la vremea apariţiei părea de necrezut.

Noua fizică precizează că de fapt nu este necesară o călătorie în spaţiu cu viteza luminii, întrucât există pretutindeni mini-găuri negre care pot fi "accesate" prin transformări ale câmpului conştiinţei, locuri în care spaţiul vibrează cu viteza luminii! Totul depinde de capacitatea de a utiliza conştient forţa fundamentală care stă la baza Universului (şi ale cărei manifestări sunt cele patru tipuri de forţe elementare).

În concepţia lui Roger Penrose, structurile fundamentale ale spaţiu-timpului sunt "conurile de lumină". Ele reprezintă de fapt mişcarea luminii începând dintr-un punct, dar pe o axă care include şi timpul, de la trecut spre viitor. Propagarea luminii fiind atât în spaţiul tridimensional, cât şi în dimensiunea temporală, forma geometrică care aproximează întrucâtva această extindere a luminii este un con. În relativitatea generalizată, aceste conuri de lumină se întâlnesc peste tot, astfel că fiecare particulă are propriul său "con de lumină", orientat de la trecut spre viitor. Un fenomen neobişnuit, sugerat de fizicianul David Deutsch este posibilitatea ca într-un câmp gravitaţional intens, spaţiul-timp să se curbeze, iar viitorul unei particule să devină trecutul alteia, astfel putând lua naştere universuri închise, ciclice. În aceste universuri, "cauzalitatea o ia razna, viitorul şi trecutul se întrepătrund, iar influenţele cauzale nu mai pot fi definite" (Penrose, 1999, p.112).

Ne-liniaritatea timpului este confirmată şi de cercetători renumiţi precum Daniel Dennett şi Marcel Kinsbourne. Într-un articol publicat în jurnalul american "Behavioral and Brain Sciences" (nr.15/1992, p.183-247), aceştia subliniază că modificările majore în percepţia subiectivă a timpului se pot produce

prin schimbări în structura conştiinţei observatorului. Ei confirmă astfel că timpul nu trebui să curgă neapărat cu aceeaşi "viteză" sau în aceeaşi direcţie (trecut - prezent -viitor), timpul fiind strict dependent de conştiinţa observatorului.

Conştiinţa este un sistem cuantic multidimensional

În fizica modernă, conştiinţa nu mai este considerată un "câmp", precum o definea Henry Ey, ci un "sistem cuantic" (de aici şi noţiunea de "conştiinţă cuantică"). Mintea este de asemenea un sistem cuantic, flash-urile conştiinţei şi gândurile fiind evenimente cuantice cerebrale de un nivel înalt. Henry P. Stapp, cercetător la Institutul de Fizică Teoretică al Universităţii din California concluzionează în lucrarea "Mind, Matter and Quantum Mechanics" (Springer-Verlag, Berlin, 1993) că fizica cuantică oferă un ansamblu de cunoştinţe capabile să dezlege unele dintre misterele conştiinţei: propria conştientizare, conştientizarea faptului că existăm şi că suntem conştienţi. Conştiinţa este un sistem cuantic, iar reflexivitatea conştiinţei este o trăsătură care se conformează caracteristicilor sistemelor cuantice. Conştientizarea propriu zisă este înţeleasă ca un "salt cuantic" (W. Heisenberg) de la o funcţionare cerebrală separată a subsistemelor cerebrale către o structurare unitară şi sinergică a acestor subsisteme. În urma un "salt cuantic" la nivel cerebral, mintea trece la un nivel superior de înţelegere, iar conştiinţa la o sferă mai extinsă de cuprindere.

Cu alte cuvinte, "saltul cuantic" reprezintă exact acel "insight" iluminatoriu de la asimilare-acomodare (în termenii lui Jean Piaget) către înţelegere, "ruptura de nivel" (Mircea Eliade) sau miezul "experienţei de vârf" ("peak-experience" - Abraham Maslow). Saltul cuantic la nivel cerebral este corelat cu expansiunea conştiinţei în timpul experimentării unor dimensiuni mai complexe ale universului. În opinia noastră, prin descoperirea şi explicarea acestui "salt cuantic", fizicienii s-au apropiat extrem de mult de neuropsihologia modernă, din care veriga lipsă era exact explicaţia mecanismelor cerebrale corelate cu momentele de înţelegere şi transcendere.

Stapp vede însă aceste salturi cuantice ca evenimente care se produc aleatoriu în cadrul sistemului. un pas înainte în teoria cibernetică a conştiinţei cuantice este făcut de o serie de cercetători: H. Umezava, K. Yasue, M. Jibu, E.R. Hameroff, K. Pribram, aceştia demonstrând simetria exactă care există între actele mentale şi celelalte procese fizice şi psihice, realizându-se astfel armonizarea între principiile fizicii cuantice şi conştiinţa cuantică (cf. G. Globus - "The Postmodern Brain", Benjamin Books, Philadelphia, 1995).

Samuel McLaughlin (op. cit., p. 70) propune o tehnică foarte simplă pentru a obiectiva nivelul de conştienţă: să te întrebi "Ce fac acum?".

Pot fi date diverse răspunsuri: Citesc o frază... Citesc o carte… Trăiesc o experienţă unică a vieţii. Cu cât nivelul conştienţei este mai înalt, cu atât mai largă este viziunea aspra momentului prezent.

O metodă originală de obiectivare a nivelului de conştientizare este propusă de Arthur Koestler

(1967). Autorul spune că observarea reacţiilor la perceperea anumitor situaţii este un indicator fidel al câmpului conştienţei; pot apărea trei tipuri de reacţii: AHA, HAHA şi AH. Pentru a le explica mai clar, Koestler introduce termenul "bisociere" care înseamnă combinarea a două seturi de reguli, trăind simultan în ambele planuri ideatice. Bisocierea este deci mai mult decât o asociere, căci gândirea este prezentă simultan în sistemul de referinţă al ambelor idei.

Reacţia AHA semnalează fuziunea contextelor - apare atunci când cele două părţi se combină (bisociază). Reacţia HAHA (râs) poate apărea atunci când individul percepe situaţia în două moduri diferite, în mod normal incompatibile, sau atunci când finalul nu este aşteptat şi se descarcă energia implicată.
Reacţia AH apare îndeosebi în artă, cauzând o emoţie self-transcending care depăşeşte eul. Această reacţie este însoţită de un "sentiment oceanic de beatitudine". (A. Koestler, 1967, p.120)

Pusă faţă în faţă cu două structuri ideatice, gândirea va găsi sau nu o legătură între ele, iar aceasta se va manifesta exterior printr-o reacţie (verbală sau non-verbală). Dacă o structură este reprezentată de sistemul cognitiv al individului, iar cealaltă este o idee exterioară, reacţia rezultată din interacţiunea lor poate furniza informaţii certe despre nivelul de conştientizare al persoanei respective.

Perspectiva lui Roger Penrose asupra conştiinţei, expusă în lucrarea "Shadows of the Mind" (New York, Oxford University Press, 1994) are însă şi critici. Bernard J. Baars de la "Wright Institute", California crede că Penrose exagerează afirmând că "ştiinţa contemporană a eşuat în înţelegerea conştiinţei". Baars subliniază că există în prezent o multitudine de teorii în biologie şi psihologie care descifrează natura şi funcţionarea conştiinţei: Crick & Koch-1992, Edelman-1989, Gazzaniga-1994, Schacter-1990, Kinsbourne-1993 etc. (1995, web). Evidenţele psiho-biologice ale conştiinţei sunt prea puţin analizate de Penrose, consideră Baars, iar fizica cuantică nu poate oferi dovezi plauzibile pentru cercetarea conştiinţei umane.
Teoria cuantică dezvăluie existenţa unui câmp energetic cosmic, universal, în care toate elementele sunt corelate la nivel subatomic, cuantic, apropiindu-se astfel de concepţiile religioase din Orient şi Occident. Victor Stenger avertizează însă că savanţii din fizica cuantică nu trebuie să se hazardeze cu ipoteze dincolo de limitele la care a ajuns ştiinţa, altfel riscă să se transforme în filosofi. Corelarea tuturor elementelor din univers este deocamdată o afirmaţie fără bază ştiinţifică, iar postularea unei conştiinţe cuantice universale nu se poate încă realiza fără mari riscuri ştiinţifice (Stenger, 1992, p.13-15). Obiecţia lui Stenger este corectă în opinia noastră, cu precizarea că fiind un bun fizician, Victor Stenger nu ţine cont şi de perspectiva psihologică asupra conştiinţei umane, opiniile sale fiind într-o oarecare măsură o critică bazată pe un reducţionism ştiinţific strict pozitivist.

Teoria cuantică aplicată în psihologie a fost abordată în ţara noastră de Ion Mânzat în anul 1984. Acest proiect românesc unicat de psihologie cuantică a fost dezvoltat ulterior şi publicat în volumul "Psihologia sinergetică. În căutarea umanului pierdut" (1999, p. 71-107).

Ion Mânzat aplică principiile cuantice în psihologie: principiul complementarităţii al lui Niels Bohr "contraria non contradictoria sed complementa sunt" - contrariile nu sunt opuse, ci complementare. De exemplu intuiţia intelectuală se instituie prin complementaritatea conştientului şi a inconştientului, a inteligenţei şi creativităţii; creativitatea se dezvoltă prin relaţia complementară sintre atitudinile şi aptitudinile fundamentale.

Principiul de nedeterminare elaborat de Werner Heisenberg "starea sistemelor cuantice nu poate fi descrisă exact, deoarece observarea poziţiei modifică impulsul (energia) sistemului şi invers" care aplicat în psihologie devine "măsurarea şi diagnoza psihologică nu pot fi realizate simultan fără erori". Intervenţia psihologului în experiment, fie şi numai prin observarea lui modifică datele experimentale şi astfel influenţează diagnosticul final.

Ştiinţa cuantică întâlneşte filosofia şi religia

În opinia noastră, un merit al fizicii cuantice este descrierea structurii multidimensionale a universului. Teoria cuantică modernă demonstrează existenţa în simultaneitate a unui număr infinit de universuri, legate între ele de diferite forme de "singularităţi", "găuri negre" sau "găuri albe", a căror esenţă este de fapt lumina, energia luminoasă. Conştiinţa, ca element fundamental al universului, există în fiecare din aceste planuri, ca o calitate fundamentală a fiecărei dimensiuni. Aplicând principiile fizicii cuantice pe o scară largă, observăm similaritatea între universul multidimensional şi conştiinţa multidimensională, începând de la universuri cu structuri primare (cărora le poate corespunde conştiinţa simplă) şi până la universuri complexe, integratoare, care înglobează un număr infinit de universuri aşa zis "simple" (cărora le poate corespunde o conştiinţă extinsă).

Dacă privim Realitatea obiectivă ca un întreg, misterul fizicii se transformă în mistică. Poate că Oppenheimer, Bohr şi Einstein nu se gândeau atunci când au descoperit legile atomului cât de mari implicaţii vor avea acele descoperiri asupra omenirii. Dintre acestea, poate cea mai greu de înţeles (citeşte "acceptat") pare a fi relativitatea scurgerii timpului.

Ilustrarea cea mai simplă a acestei legi, care de altfel a inspirat multe filme SF este următoarea: dacă o navetă spaţială pleacă de pe Pământ spre o direcţie oarecare în spaţiu, cu o viteză care se apropie de cea a luminii, timpul curge mai încet pentru echipaj. Altfel spus, dacă după 5 minute petrecute pe navă (măsurate pe un ceas de pe naveta spaţială) echipajul se întoarce pe Terra, constată că cei pe care i-a lăsat acasă sunt mai bătrâni cu câţiva ani, pe Pământ trecând un timp mult mai lung! Demonstrată experimental de către savanţi, relativitatea scurgerii timpului a format, în opinia noastră, o conexiune în gândirea umană între lumea materială şi cea spirituală. Călătoria în timp este începând cu Einstein o posibilitate concretă, a cărei aplicare practică este blocată doar de dezvoltarea unor tehnologii destul de performante pentru a putea deplasa un mobil cu o viteză apropiată de cea a luminii. Deşi controversat, experimentul Philadelphia, realizat de Einstein, a demonstrat că astfel de tehnologii deja există şi că nu e nevoie de o deplasare pe orizontală/ verticală cu viteza luminii ci de o vibraţie apropiată de cea a luminii. Vasul din experimentul Philadelphia nu a fost teleportat prin accelerarea

vitezei lui de mişcare până la viteze foarte mari (precum s-au gândit scenariştii din filmul "Înapoi în viitor"), ci prin creşterea foarte mare a frecvenţei de vibraţie a câmpului electromagnetic în care fusese plasată nava.

Posibilitatea depăşirii limitelor temporale a fost demonstrată de fizicieni cuantici (Penrose, Einstein, Wheeler, ş.a.), aceştia definind şi explicând structuri până de curând necunoscute ale continuumului spaţio-temporal precum singularităţile cuantice, găurile negre-albe, conurile de lumină. Savantul rus A. Kozârev dezvoltă chiar o teorie în care demonstrează că timpul este o formă cuantică de energie, cu o frecvenţă stabilă, care poate fi depăşită în unele forme de conştiinţă extinsă! El observă că în Univers există forme de viaţă care trăiesc cu un nivel de conştiinţă sub nivelul vibraţiei timpului (şi pentru care există doar prezent), dar şi fiinţe care trăiesc în dimensiuni vibraţionale superioare frecvenţei timpului, pentru care curgerea trecut-prezent -viitor înseamnă cu totul altceva.

Şi iată-ne ajunşi adânc în domeniul misticii: căci omul este materie, dar şi conştiinţă. Iar fizica cuantică demonstrează că totul în univers este vibraţie. Şi dacă ne este greu să modificăm frecvenţa de vibraţie a corpului fizic, cu conştiinţa putem opera relativ uşor, iar descrierile experienţelor trăite de mistici demonstrează că de fapt conştiinţa are un acces nelimitat.

Revelaţiile misticilor sunt validate de experienţele fizicii cuantice

Fizicienii susţin că în esenţă totul e lumină, dar mai mult sau mai puţin încătuşată de energie gravitaţională, şi încetinită astfel până la frecvenţe foarte mici - de la lumina pură, până la materie densă, la roci palpabile fizic. Misticii susţin că totul este doar Lumină dumnezeiască, dar mai mult sau mai puţin acoperită, încătuşată de materie. Fizicienii demonstrează că există posibilitatea călătoriei în timp, a unificării trecutului-prezentului-viitorului, misticii trăiesc profund această realitate.

Misticii descriu alte lumi, îngereşti sau astrale, unde şi gândul se mişcă prea încet. Fizicienii explică posibilitatea existenţei în simultaneitate a mai multor planuri de existenţă, în acelaşi spaţiu, dar cu frecvenţe diferite. Credem că identitatea dintre lumea descrisă de savanţi şi cea a misticilor începe să se facă simţită. Iar dincolo de mulţimea teoriilor şi de inefabilitatea experienţelor, Universul este simplu, atât pentru fizicieni cât şi pentru mistici.
Ca principiu fundamental al Universului, conştiinţa respectă în totalitate legile lui: multidimensionalitatea Universului înseamnă multidimensionalitatea conştiinţei. Conştiinţa este una singură, dar o regăsim în oameni atât sub forma de conştiinţă de sine, cu licăriri de luciditate din prezent, cât şi în forma Conştiinţei Cosmice, cu acces permanent la trecut-prezent şi la un viitor mai mult sau mai puţin apropiat. Privind dintr-o perspectivă integrală, lumea misticilor şi lumea savanţilor cuantici este aceeaşi, unică şi totuşi dinamică. Deşi nu au avut această intenţie, fizicienii cuantici au demonstrat Trinitatea creştină, existenţa în simultaneitate a lui Dumnezeu ca Întreită Fiinţă: Tatăl, Fiul şi Duhul Sfânt. Dar au demonstrat şi explicat ştiinţific de asemenea şi experienţele călugărilor tibetani

sau ale yoghinilor, care susţin de atâtea zeci de veacuri că universul este conştiinţă şi energie, Conştiinţă Cosmică şi Lumină, yin şi yang.

Un exemplu grăitor al paralelismelor dintre teoriile noii fizici şi cele alte tradiţiilor spirituale ne este oferit de către Fritjof Capra în lucrarea "Taofizica" (prima ediţie apărută în 1975). În opinia savantului, paralelismul dintre experimentul ştiinţific şi experienţa mistică ar putea să pară surprinzătoare din perspectiva naturii diferite a acestor două acte de observaţie. Fizicienii îşi realizează experimentele în echipă, în timp ce misticii realizează actul de cunoaştere numai prin introspecţie, fără ajutorul vreunui aparat şi în totală singurătate. Oricine ar dori să repete experimentele ştiinţifice din fizica cuantică, efectuate iniţial de oameni de ştiinţă ar avea nevoie de ani de studiu. Numai după aceea persoana în cauză va fi capabilă să pună Naturii întrebări despre un anumit fenomen şi să înţeleagă răspunsul pe care îl va primi. În mod similar, experienţa mistică necesită mulţi ani de practică sub îndrumarea unui maestru, iar dacă discipolul reuşeşte să parcurgă toate etapele, el va fi capabil să retrăiască experienţa mistică. (F. Capra, 1995, p.3). Multitudinea paralelismelor între teoriile fizicii cuantice şi filosofiile orientale l-au condus pe Fritjof Capra la concluzia că principalele modele şi teorii ale fizicii moderne conturează o concepţie despre lume aflată în perfect acord cu viziunea mistică orientală.

Mai mult, în 1983, la 7 ani după apariţia primei ediţii a lucrării, analizând evoluţiile din fizica cuantică, Capra va remarca: "noile rezultate nu infirmă existenţa asemănărilor dintre fizică şi filosofiile orientale, ci, dimpotrivă, le pun şi mai bine în evidenţă" (op. cit., p.269). Recomandăm cu căldură tuturor acelora pasionaţi de noua fizică să consulte această lucrare extraordinară a lui Fritjof Capra, putând să găsească în paginile ei nu numai descrieri detaliate ale teoriilor din fizica cuantică şi ale filosofiilor din Orient, dar şi modele de gândire constructive, libere de orice limitări.

Ca psihologi, ne dorim să trăim momentul în care religia îşi va da mâna cu ştiinţa şi fiecare să renunţe la unele dogme în favoarea Realităţii, a Simplităţii. Fără a fi idealişti considerăm că va veni clipa în care explicaţiile ştiinţifice şi misterele Universului vor fi accesibile tuturor oamenilor, iar mistica va deveni o ştiinţă a re-întâlnirii fiinţei umane cu Armonia universală. Pasul esenţial în dezvoltarea omenirii nu va fi extinderea vieţii pe alte planete, ci înţelegerea deplină a celei de pe Pământ, va fi pasul de al alienare la unificare, la reîntregire, de la legea karmei (care sintetic poate fi redată ca "după faptă şi răsplată") la legea iubirii ("dacă cineva te-a lovit pe un obraz, întoarce-i şi celălalt obraz"), atât de bine explicată de Iisus Christos.

Din fericire nu ne lipsesc vizionarii, atât în ştiinţă cât şi în diferitele religii, iar drumul de urmat ne este arătat în permanenţă. Începând cu secolul XXI, credem că totul este o chestiune de timp.

I. Argument În ultima vreme, întâlnim deseori termeni și concepte specifice unor domenii “importate” în alte domenii, uneori din dorința de a impresiona auditoriul alteori pentru a construi noi

modele bazate pe principiile multidisciplinarității. Din păcate nu totdeauna aceste ”importuri” sunt folosite în mod adecvat. Cauza este uneori o înțelegere superficială sau alteori o totală nepricepere a sensurilor și semnificațiilor. Transferul dinspre științele fizicii spre științele psihologiei suferă de aceleași vicii iar paradigmele Teoriei cuantice sunt pervertite uneori până la absurd. Scopul demersului meu este de a oferi o minimă bază de plecare pentru folosirea corectă a termenilor și principiilor Teoriei cuantice in modele și metafore psihologice. Contribuția personală la acest material a fost mai mult de a alege și a sistematiza informațiile pe care le consider strict necesare și de aceea declar încă de pe acum: ”Hypotheses non fingo”.

II. Mic îndreptar cuantic

1. Cuanta = “bucata” de energie radiată de un electron la un moment dat calcuată ca produs între h (constanta lui Plank) și frecvența vibrației electronului. Prin emiterea unei cuante se produce un salt cuantinc = o lege a Naturii. Legea este valabilă pentru tot ce ne înconjoară. Se aplică și pentru cazul în care se absoarbe energie de la altă particulă. Exemplu: Leagănul în care se dă un copil pierde din energie, datorită frecării cu aerul, în etape bruște (cuante) și nu lin cum prevede fizica clasică. Faptul că nu observăm fenomenul direct este datorită: valorii foarte mici a lui h (6,260755 x 10-34 J.s), frecventa cu care se dă în leagăn este foarte mică în raport cu cea a vibrației Teoria cuantică pentru psihologi ... și nu numai 2 © www.psiholog.danvasiliu.ro electronului, energia totală este foarte mare. Saltul cuantic este mult prea mic pentru a fi observabil cu ochiul liber dar el are loc.

2. Lumina = funcție de experiment poate manifesta proprietăți de corpuscul (emisia și absorbția luminii, efectul fotoelectric, efectul Compton) sau de undă (interferența, difracția, polarizarea).

3. Schrodinger, inspirat de speculația lui de Broglie (obiectele materiale pot să prezinte o natură de undă – extensie a proprietăților observate ale luminii) pune bazele mecanicii cuantice moderne. El concepe tranziția cuantică ca o schimbare de energie de la un mod vibrațional la altul și nu ca pe un salt de electroni de pe o orbita pe alta.

4. Heisenberg își pune întrebarea: Ce anume se ondulează în unda de materie a lui Schrodinger? In sens real funcția de undă (reprezentarea matematică a undei) a unui obiect este obiectul în sine.

5. Ondulația într-o regiune este probabilitatea de a găsi obiectul în regiunea respectivă. Atenție – ondulația nu este probabilitatea ca obiectul să fie acolo! Faptul că se întâmplă ca noi să îl găsim acolo îl face să fie acolo. Ondulația este o probabilitate cuantică. În momentul când observăm obiectul probabilitatea devine certitudine (1 = este acolo, 0 = nu este acolo). Modificarea probabilității se face instantaneu (nu este afectată de distanță). Exemplu: La jocul de alba-neagra știm că bobul se află sub unul dintre cele două capace. Funcția de undă a bobului este dispersată sub cele două capace iar probabilitatea este de 0,5 pentru fiecare. Dacă prin ridicarea unui capac observăm bobul atunci, instantaneu, probabilitatea crește la 1 (certitudinea că este acolo) iar funcția de undă colapsează in obiect (bobul) care se află în întregime în acel loc. Dacă altcineva se va uita imediat după noi va vedea bobul în întregime în locul în care l-am găsit noi (ca prim privitor). Dacă am duce unul din capace (fără a vedea ce este sub el) în altă galaxie prin observarea a ceea ce se află sub capacul rămas lângă noi se modifică instantaneu și probabilitatea pentru capacul aflat la distanță.

6. Suprapunere = un lucru fizic se află simultan în două locuri în același timp. Exemplu: În același joc de mai sus, până la dezvăluirea poziției bobului acesta este simltan în două stări: total-sub-capacul-din-stânga-și-deloc-sub-capaculdin-dreapta și simultan total-sub-capacul-din-dreapta-și-deloc-sub-capacul-dinstânga.

III. Interpretarea de la Copenhaga

1. Interpretarea funcției de undă ca probabilitate - Probabilitatea cuantică nu este probabilitatea locului în care se găsește obiectul ci probabilitatea obiectivă a locului în care-l vei găsi tu sau oricine altcineva. - Observările nu numai că perturbă ceea ce este măsurat ci și produc ceea ce este măsurat. Observația creează observatul.

2. Principiul incertitudinii al lui Heisenberg - Observarea oricărei proprietăți face ca o cantitate complementară să fie nesigură. Exemplu: Cu cât mai precis măsurăm poziția unui obiect cu atât mai nesiguri vom fi în privința vitezei acestuia și invers. - În perspectiva depre lume a fizicii clasice se presupune ca dacă ”un ochi atoatevăzător” ar cunoaște poziția și viteza a fiecărui obiect din univers la un moment dat ar putea prezice viitorul cu certitudine dar noi fiind doar parte din acest univers acest lucru ne este imposibil. Principiul incertitudinii neagă determinismul newtonian. Caracterul arbitrar, cuantic sau de altfel, nu înseamnă însă liber arbitru.

3. Principiul complementarității - Cele două aspece ale unui obiect microscopic – aspectul de particulă și aspectul de undă – sunt ”complementare”. O descriere completă necesită ambele aspecte contradictorii, dar trebuie să analizăm un singur aspect dintr-o dată (folosim instrumente diferite). - Conform lui Niels Bohr atomii și alte entități microscopice nu sunt entități reale, independente, precum boabele sau pietrele, ele sunt doar concepte pe care le folosim pentru a descrie comportamentul aparatelor noastre de măsurare. Prin urmare obiectele microscopice sunt doar ”potențialități”. Dar dacă atomii nu sunt lucruri reale din punct de vedere fizic atunci obiectele mari făcute din atomi …? Schrodinger a spus o poveste pentru a demonstra absurditatea teoriei.

IV. Pisica lui Schrodinger Un atom se lovește de o oglindă semitransparentă și se îndreaptă spre două cutii. Va sfârși prin a avea jumătate din ondulație într-o cutie și jumătate în cealaltă. Înainte de a-l găsi într-o cutie anume atomul se află în starea de suprapunere conform teoriei cuantice. Presupunem că înainte de a trimite atomul una dintre cutii este goală iar în cealaltă se află un contor Geiger menit să declanșeze în cazul ăn care în cutie va intra un atom. Contorul deplasează o pârghie care va deschide dopul de la o sticlă cu acid cianhidric. În cutie se mai află și o pisică. Întregul ansamblu: atomul, cutiile, conținutul sunt izolate și neobservabile. Cum ondilația atomului se împarte la jumătate înseamnă că una dintre ele intră în cutia cu pisica. Atomul se află acum în stare de suprapunere. Contorul Geiger, fiind și el neobservat, se află de asemenea în stare de suprapunere. El este în același timp și declanșat și nedeclanșat. Din același raționament dopul de la sticlă este în același timp scos și pus deci și psica trebuie să fie vie și moartă în același timp. Argumentul lui Schrodinger eșuează însă pentru că presupune că obiectele macroscopice pot rămâne neobservate într-o stare de suprapunere. Pentru toate scopuriel practice orice obiect macroscopic este ”observat” tot timpul. El este tot timpul în contact cu restul lumii, în stare de interconectare cu restul lumii – aceasta însemnând observare.

V. Teorema lui Bell Să presupunem următoarele:

1. Obiectele din lumea noastra au proprietăți reale și nu create prin observare (conform Teoriei cuantice) – ”realitatea”.

2. Două obiecte pot fi separate astfel încât ceea ce se întâmplă unuia să nu-l afecteze pe celălalt (contrar Teoriei cuantice) – ”separabilitatea” Filosofii și misticii vorbesc de mii de ani despre realitate și separablitate (sau mai degrabă despre opusul acesteia – conectarea universală). Bell a dedus că, dacă ambele presupuneri sunt adevărate atunci: „Nicio teorie fizică a variabilelor locale ascunse nu poate reproduce vreodată toate predicțiile mecanicii cuantice” sau altfel spus: ”dacă o variabilă locală ascunsă cauzează poziționarea particulei 1, atunci o a doua variabilă locală ascunsă va fi responsabilă pentru poziția particulei 2 — și nu există un sistem care să facă o corelație între ele”. Deducția poartă numele de inegalitatea lui Bell. Experimentele (cu fotoni în stare geamănă polarizați) au demonstrat însă încălcarea inegalității lui Bell deci una sau ambele premise sunt greșite. Teoria cuantică prezice de altfel încălcarea inegalității lui Bell afirmând că: ”Proprietățile obiectelor din lumea noastră au o

realitate creată prin observare sau există o conectare universală”. Realitatea = dacă polarizarea fizică a unui foton nu este realitate până nu este observată (rezultate experimentale) atunci nici starea pisicii lui Schrodinger nu este o realitate fizică până nu este observată. Separabilitatea = în principiu, orice două obiecte care au intercaționat vreodată sunt interconectate pentru totdeauna. Comportamentul unuia îl influențează instantaneu pe celălalt – precum și comportamentul a tot restul interconectat cu vreunul din ele. În principiu, lumea noastră are o conectare universală care trece dincolo de ceea ce considerăm în mod obișnuit forțe fizice și pe care Einstein le numea ”acțiuni înfricoșătoare”.

VI. Experimentul clasic Experimetul clasic folosit pentru a ilustra teoria presupune un atom care trece printr-o oglindă semitransparentă. Funcția de undă se împarte în două jumătăți dintre care una intră într-o cutie și cealaltă în altă cutie. Atomul se află în stare de suprapunere adică se află simultan în ambele cutii până în momentul când va fi observat. Dacă deschidem doar o cutie funcția de undă colapsează și atomul se află, în întregime, sau nu în cutie. El va lăsa pe un ecran urme aleator. Dacă deschidem ambele cutii deodată se va observa că atomul, și alții care i-ar urma vor forma niște patternuri pe ecran – fenomenul de interferență datorat stării de unda a atomului. Faptul că alegem să ne uităm într-o cutie sau să facem un experiment de interferență este propria noastră alegere, rezultatele fiind total diferite. Exercitarea liberului arbitru al experimentatorului duce la întâlnirea dintre fizică și conștiință. Putem, de altfel, să considerăm existența a două istorii diferite, una care s-a întâmplat și una posibilă, influențate de conștiința alegerii.

VII. Mai multe lumi (Hugh Evert, 1957) Pornind de la pisica lui Schrodinger să presupunem ca Alice se află lângă cutie și Bob undeva departe. Într-o lume Alice, de fapt Alice1, vede o pisică moartă iar în altă lume Alice2 vede o piscă vie. Cele două Alice sunt diferite. Bob, care nu vede cutia, se află și el în acest moment în două lumi dar Bob1 și Bob2 sunt esențialmente identici. Dacă Bob1 vine la Alice1 o va ajuta să îngroape pisica și dacă Bob2 vine la Alice2 o va ajuta să-i aducă lapte pentru a o hrăni și a-i reduce anxietatea generată de ”starea de suprapunere” anterioară. Obiectele macroscopice cum ar fi Alice1 și Bob2 sunt în lumi diferite, nu se vor întâlni niciodată.

VIII. Explicații cuantice Redactând acest material am hotărât să mă dezic de una din afirmațiile din ”Argument” și să emit măcar două ipoteze.

1. O posibilă explicație a creativității Cunoaștem procesele care guvernează creativitatea, în speță cele care conduc spre soluția problemei. Voi apela la modelul structurilor euristice fundamentale (pătratul euremelor).

- Eurema de acumulare și comprehensiune a informației: realizată prin memorie, limbaj, gândire – se conceptualizează ”instrumentul conștient” cu care va fi observată ideea, aflată momentan în stare de suprapunere.

- Eurema asociativ–combinatorie: realizată prin inteligență, imaginație, memorie, conștient, inconștient – construirea efectivă a ”instrumentului conștient”, intuirea ”vibrației” corespunzătoare ideii. Vibrația determină nivelul energetic.

- Eurema energetică-stimulatorie: efortul intens și de lungă durată, nevoia, ambiția, motivația, plăcerea de a descoperi – acordarea și alimentarea ”instrumentului conștient”, saltul cuantic spre ”vibrația” intuită.

- Eurema critică – realizată prin gândirea analitică, inteligență, conștiință – verificarea și orientarea ”instrumentului conștient”.

- Eurema ideativ-perceptivă: ideile mai mult sau mai puțin abstracte capătă contur imagistic – ondulația sau probabilitatea cuantică de a găsi ideea undeva anume.

Eurema obiectualizării imaginilor: etapa verificării soluțiilor, trecerea de la idee-imagine la obiect – colapsarea funcției de undă a ideii în obiect, verificarea soluției în raport cu problema. Totuși dacă presupunem că mintea noastră, Conștientul sau Inconștientul, este în stare de conectivitate universală atunci este posibil ca soluția, chiar dacă nu se găsește în ”cutia potrivită”, să ne apară sub formă de ”revelație”. Dar asta este deja o speculație ușor forțată … sau poate nu. Ceea ce putem postula este că ideile se află în stare de suprapunere până când o Conștiență le va observa și va provoca colapsarea funcției de undă ”idee” în idee, în întregime și în realitatea obiectivă.

2. Intervenția psihologică Intervenția psihologică presupune restructurarea binomului afect-reprezentare sau găsirea resurselor necesare pentru a trece de la o stare psihică la alta. Putem modela acest proces prin trecerea de la un nivel vibrațional (sau energetic) la altul. Dramatismul schimbării este proporțional cu gravitatea traumei iar catharisul reprezintă saltul cuantic sau mai probabil o serie de salturi într-un timp foarte scurt. IX. În loc de încheiere În mare parte cei ce ”nu înghit” Teoria cuantică sunt adepți ai determinismului și materialismului. Nu putem ignora nici sintagma cu care marea parte a reprezentanților științelor exacte ”FAPP – for all practicall purposes …” ascunde sub preş interpretări incomode. Este bine să ținem cont și de faptul că teoria se pretează lumii subatomice, la scara Universului fiind aplicabilă Teoria relativității. Argumentele ”cuantice” conduc spre Conștiință, înțeleasă mai mult ca o Conștiență, sau spre Liberul-arbitru. Dacă adăugăm și principiul conectivității universale sau influențele instantanee între obiecte regăsim afirmații din mistica antică (scrierile vedice, precreștine) sau în religiile contemporane. Faptul că o ”lege a Naturii” postulează proprietăți ale realității obiective drept consecință a observației unei lumi încă necreate (în stare de suprapunere) dărâmă un întreg eșafodaj iluminist. Parcă intuind Teoria cuantică Martin Heidegger, în Ființă și Timp, consideră că ”ființarea își datorează existența ființei și ființa nu există decât ca ființare sau ființarea ascunde ființa” precum funcția de undă ascunde obiectul. Dasein-ul, sau existența, înseamnă nu numai că noi suntem ci și faptul că percepem că suntem. În concluzie: ”Esse est percipi !”

Psihologia este o disciplină fundamentală pentru pregătirea celor care se dedică activităţii îngrijirii sănătăţii umane. Ea s-a născut pe meleaguri elene la şcoala din Crotone, în Sudul Italiei, fondată de celebrul Pytagora, a cărui elev a fost şi fondatorul spiritualităţii strămoşilor noştri daci, Zalmoxis. Un salt mare realizat de contribuţia elenă la tratarea acestui subiect, al psihologiei, a fost făcut de Aristotel prin lucrarea „Despre suflet”. În continuare, psihologia a fost considerată o ramură a filosofiei şi tratată ca atare. În secolul al XIX-lea a devenit o ştiinţă independentă, iar în secolul al XX-lea s-a dezvoltat în pas cu progresul ştiinţifico-tehnic general. Acum, la început de mileniu III creştin, psihologia s-a diversificat ca obiect de studiu fiind pătrunsă şi ea de curentul general din ştiinţa modernă, de descoperirile fizico-tehnice din cunoaşterea omului. Mecanica cuantică a devenit un instrument metodic de abordare ştiinţifică şi a psihologiei. Aceasta a făcut ca psihologia să fie abordată de cercetători din domeniul ştiinţelor exacte, ale fizicii sau ingineriei, fiind gratulată cu adjective corespunzătoare de psihologie cuantică, energetică sau sinergetică. În paradigma newtoniană, fizica clasică se bazează pe cinci teorii de bază despre natura realităţii, ele privesc: realitatea, localizarea, cauzalitatea, continuitatea, determinismul. Aceste teorii au fost elaborate în condiţiile unui spaţiu şi a unui timp absolut fixe. S-a considerat, de asemenea, ca de la sine înţeles, faptul că descrierile matematice ale proceselor fizice corespundeau comportamentului real al evenimentelor obiective. Care este conţinutul celor cinci concepte ? Realitatea se referă la ideea că lumea fizică este în mod obiectiv reală. Localizarea se referă la ideea că unicul mod în care pot fi influenţate obiectele între ele este prin contact direct. Cauzalitatea presupune că săgeata timpului este orientată într-o singură direcţie şi, prin urmare, secvenţele cauză-efect sunt absolut fixe. Continuitatea presupune că nu există neregularităţi în natură, adică materia care alcătuieşte spaţiul şi timpul este „netedă”. Determinismul presupune că lucrurile progresează într-un mod ordonat şi previzibil. Conform determinismului putem prezice, în principiu, viitorul complet dacă avem cunoştinţă despre toate condiţiile de pornire şi legături cauzale. Rezultatele cercetărilor moderne din domeniul fenomenelor fizico - tehnice influenţează însă atât de mult gândirea noastră încât nu se poate să nu fie încorporate în concepţia nouă despre lume, despre viaţă, despre mentalitatea umană, comportament etc. În paradigma cuantică apar noi concepte care definesc realitatea fizică. Această eră nouă în fizică începe la 1900 când fizicianul german Max Planck a introdus noţiunea de cuantă dând astfel noua

denumire pentru o „era nouă” în fizică. Ce este cuanta ? Etimologic, cuanta provine dintr-un cuvânt latinesc care înseamnă cantitate, însă, fizicianul Max Planck, care a introdus pentru prima dată această noţiune în fizică, într-o lucrare fundamentală apărută în anul 1900, i-a atribuit un sens uşor diferit. Pentru Planck şi pentru fizica cuantică, cuvântul „cuantă” înseamnă cantitate „discretă”. De exemplu, o cuantă 4 de lumină, numită foton, este un fascicul discret de energie ce nu mai poate fi descompus. Principalele concepte ale mecanicii cuantice ne învaţă că noi suntem una cu Universul şi că suntem inextricabil conectaţi între noi printr-o energie misterioasă numită Câmpul Energetic al Punctului Zero. Noua paradigmă în fizică se caracterizează prin: teoria relativităţii şi teoria cuantică. **Teoria relativităţii.** În fizică, termenul „relativitate” trimite la două teorii distincte, dar legate între ele: teoria relativităţii restrânse şi cea a relativităţii generalizate. Ele au în comun faptul că sunt teorii ale spaţiului-timp sau structuri cinematice care guvernează comportamentul tuturor particulelor sau câmpurilor presupuse a exista în spaţiul-timp. Cele mai cunoscute două legi din teoria relativităţii sunt echivalenţa masei şi energiei, exprimată de faimoasa ecuaţie de echivalenţă **E=m.c2** (E este energia, m este masa, iar c este viteza luminii în vid şi anume trei sute de milioane de metri pe secundă) şi legea că nici un corp (cu masă) nu se poate deplasa mai repede decât viteza luminii şi nici nu poate atinge această viteză. **Relaţia $E=m.c^2$** poate fi folosită pentru a calcula câtă energie s-ar produce dacă o cantitate de materie ar fi convertită în radiaţie (care transportă energia) electromagnetică. Spre exemplu, masa materiei convertită în energie în cazul bombei de la Hiroşima a fost mai mică decât 30 grame. (Conform relaţiei de echivalenţă, energia unui gram de materie este de 1014 Joule). Nu trebuie, însă, să confundăm masa cu materia. Din punctul de vedere al fizicii, materia este sub formă de substanţă (caracterizată prin masă) sau câmp (caracterizat prin energie). Trăsăturile caracteristice care definesc materia sunt: masa, necesarul de spaţiu, structura internă şi energia termică internă a materiei. Masa se defineşte drept acea mărime măsurabilă ce determină cantitatea de substanţă conţinută într-un corp sau particulă, determinabilă la nivel macroscopic şi măsurată, de asemenea, macroscopic. Referindu-se la teoria relativităţii, Max Born (1882–1970), laureat al Premiului Nobel pentru fizică în 1954 scria: “Principiul relativităţii restrânse nu a fost o descoperire a unui singur om. Albert Einstein (1879–1955) a pus ultima cărămidă la construcţia pe care au zidit-o Hendrik Antoon Lorentz (1853–1928), Jules Henri Poincaré (1854–1912) şi alţii, şi pe temelia căreia şi-a ridicat clădirea Hermann Minkowski (1864– 1909). Găsesc că nu este drept ca toţi aceşti oameni să fie uitaţi, aşa cum se întâmplă în multe cărţi” 1 . De asemenea menţionează că formula E=m.c2 era cunoscută anterior dintr-o lucrare publicată în 1904 a fizicianului austriac Friedrich Hasenöhrl (1874-1915). **Teoria cuantică** este o teorie fizică, care descrie comportamentul materiei la nivelul atomic şi subatomic, fenomene pe care fizica newtoniană şi electromagnetismul clasic nu le pot explica. Mecanica cuantică este unul dintre pilonii fizicii moderne şi formează baza pentru multe dintre domeniile sale, cum ar fi fizica atomică, fizica stării solide, fizica nucleară şi fizica particulelor elementare, dar şi ramuri înrudite precum chimia cuantică. Fondatorii mecanicii cuantice au fost: Max Planck (1858–1947), Louis-Victor-Pierre-Raymond, al 7-lea duce de Broglie (1892–1987), Erwin Schrödinger (1887–1961), Werner von Heisenberg (1901–1976). Contribuţii 1 Max Born, Fizica în concepţia generaţiei mele, Bucureşti, Editura Ştiinţifică, 1969, p.242 5 importante au adus Max Born (1882–1970), Pascual Jordan (1902-1980), Niels Bohr (1885–1962), Paul Dirac (1902–1984). Aceste concepte de bază ale mecanicii cuantice au fost elaborate între 1926 şi 1935. Esenţa mecanicii cuantice este formalismul matematic, care descrie fenomenele fizice prin intermediul vectorilor şi operatorilor spaţiului Hilbert2 . Pentru a descrie relaţia dintre formalismul matematic şi caracteristicile observabile ale obiectelor fizice au fost dezvoltate o serie de interpretări. Mai ales procesul de măsurare este un aspect central şi controversat până în ziua de azi. Printre interpretările cele mai populare se numără, pe lângă Interpretarea de la Copenhaga, teoria funcţiei de undă universală, teoria de Broglie-Bohm. Un principiu important în mecanica cuantică este principiul de incertitudine a lui Werner Heisenberg care afirmă că nu putem afla simultan, cu precizie oricât de bună atât poziţia cât şi impulsul unei particule. Explicaţia simplă este că încercarea de a măsura sau restrânge poziţia unei particule afectează impulsul ei şi viceversa. Orice sistem fizic este un sistem cuantic, însă în mod practic, se poate considera că în cazul obiectelor macroscopice proprietăţile fizice sunt consecinţa unei medieri statistice pe un număr imens de subsisteme, ceea ce face ca parametrii care descriu sistemele macroscopice să varieze aparent continuu. Există câteva excepţii notabile de la această regulă: supraconductoarele, superfluidele şi câmpurile electromagnetice. Teoria cuantica porneşte de la câteva idei esenţiale, pe care le vom prezenta pe scurt:

1. În primul rând, fizica cuantică consideră că toate sistemele materiale poseda o caracteristică principală: dualitatea undă-particulă. Astfel, electronii - care în fizica clasică, newtoniană acţionau ca particule, pot în condiţii speciale să se comporte ca unde, respectând legile electromagneticii şi nu cele ale mecanicii.

2. În al doilea rând, toate acţiunile care au loc în fizică pot fi măsurate, iar cele mai mici unităţi energetice, care nu mai pot fi subdivizate sunt "cuantele" (de aici şi denumirea de fizică cuantică). De exemplu, un atom poate face un salt de la o stare la alta, fără a trece prin stadiile intermediare, cu emisia unei cantităţi cuantice de energie luminoasă. Când particulele interacţionează, este ca şi cum ele ar fi conectate prin legături invizibile la un întreg. Pe scară largă, aceste conexiuni invizibile sunt atât de multe încât analiza lor devine probabilistă.

3. În al treilea rând, există o proprietate stranie de "ne-localizare" cuantică. Aceasta înseamnă că particule aflate la distanţe macroscopice unele de altele pot sa interacţioneze unele cu altele într-un mod ciudat, ca şi cum ar fi inter-conectate, însă legătura dintre ele este necunoscută. Apariţia mecanicii cuantice, teorie care reprezintă baza fizicii moderne a particulelor, produce o criză de proporţii privind limbajul şi conceptele fizicii clasice. Astfel, continuitatea, trăsătură evidentă a lumii macroscopice, sesizată ca atare prin simţiri, este înlocuită în lumea cuantică de discontinuitate, de cuantă, de discret. Dar la această diferenţiere a conceptului de continuitate cu discontinuitate, pe orizontală, se produce o diferenţiere şi pe verticală, prin introducerea de mai multe niveluri sau trepte de mărime. Se disting, în principiu, trei trepte sau niveluri de mărime: nivelul microscopic – care corespunde unei scări de mărime la nivelul microparticulelor, nivelul macroscopic – care corespunde scării de magnitudine a omului, nivelul macrocosmic – nivelul de funcţionare a universului la scara corpurilor cereşti. Referindu-se la definirea nivelurilor de realitate, Basarab Nicolescu scrie: „Trebuie să înţelegem prin niveluri de Realitate un ansamblu de sisteme aflate mereu sub acţiunea unui număr de legi generale: de pildă, entităţile cuantice supuse legilor cuantice, care sunt radical diferite de legile lumii macrofizice. Înseamnă că două niveluri de realitate sunt diferite dacă, trecând de la unul la altul, există o ruptură a legilor şi o ruptură a conceptelor fundamentale” . Realitatea în noua paradigmă cuantică este cea pe care ne-o dă starea cuantică, adică cea menţionată de un observator. Din punct de vedere clasic, o particulă este determinată de poziţia sa în spaţiu, iar pentru a şti ce se va petrece cu ea în continuare va trebui să ştim şi viteza sa (sau, în mod echivalent, impulsul său). În mecanica cuantică, fiecare din poziţiile pe care le-ar putea avea o particulă este doar o „alternativă” posibilă. Toate alternativele trebuie să fie combinate împreună într-un fel sau altul, cu aceste ponderi formate din numere complexe. Acest ansamblu de ponderi complexe descrie starea cuantică a unei particule. În mecanica cuantică, se foloseşte pentru acest ansamblu de ponderi litera grecească Ψ (pronunţată „psi”) considerată ca o funcţie complexă de poziţie – numită funcţie de undă a particulei. Această funcţie de undă are o valoare caracteristică pentru fiecare poziţie x, notată $\Psi(x)$, care este amplitudinea ca particula să fie în punctul x. „Una din legile fundamentale ale fizicii cuantice afirmă că un eveniment în lumea subatomică există în toate stările posibile, până când actul observării sau al măsurării îl «îngheaţă» sau îl ţintuieşte într-o stare unică. Procesul este cunoscut din punct de vedere tehnic drept «colapsul» funcţiei de undă, în care «funcţia de undă» înseamnă starea tuturor posibilităţilor”

4 . Teoria cuantică ne vorbeşte despre cunoaşterea realităţii de către observator; observatorul şi ceea ce este observat fiind considerate părţi ale aceluiaşi sistem. Actul observării creează la propriu o realitate fizică. Această interpretare afirmă că starea de bază fundamentală a realităţii o reprezintă conştienţa, care este mai subtilă decât materia sau energia. „Fizica cuantică spune că fiecare dintre noi este un Observator, că observăm un câmp de potenţiale infinite şi că apoi colapsăm realitatea care se potriveşte cu gândurile şi cu convingerile noastre”

5 . Acum ştim că proprietăţile fundamentale ale lumii nu sunt determinate înainte de a fi observate. Aceasta nu înseamnă că realitatea nu există, ci mai degrabă că realitatea neobservată este radical diferită cea cu care suntem noi familiarizaţi . Concluzia logică este că lumea fizică ar exista în starea ei concretă numai dacă noi suntem implicaţi în ea. „Un efect cuantic înrudit […] este posibilitatea nonlocalizării sau a acţiunii la distanţă: teoria conform căreia două particule subatomice, aflate odată în imediata apropiere, par să comunice la orice distanţă, după ce au fost separate”

6 . Începând cu paradigma cuantică, cunoaşterea devine prin excelenţă intervenţie asupra realităţii. Mutaţia, în raport cu paradigma newtoniană, constă în faptul că, prin actul cunoaşterii, subiectul intervine în mod necesar asupra obiectului cunoaşterii, modificându-l. Realitatea nu mai constituie o existenţă în sine, ci mai curând o realitate de intervenţie sau de interfaţă. În cercetarea fizică întâlnim şi conceptul de real definit ca cel care desemnează lucrurile, şi nu ideile, cuvintele, numele. Este ceea ce poate constitui obiect de cunoaştere. Este ceea ce produce efecte, fiind opus aparentului, fictivului. Este ceea ce există acum, fiind opus posibilului. Este cel care ţine de concret, opus deci abstractului. Contrariile realului sunt aparentul, himericul, fabulosul, fictivul, imaginarul, inexistentul, irealul, virtualul, idealul, visul. Pe de altă parte, prin realitate înţelegem caracterul a ceea ce este real, a ceea ce nu este doar un concept, ci un lucru, un fapt. Dialectica real-realitate este pusă în valoare în diferitele evaluări ale gestului ştiinţific. Basarab Nicolescu face următoarele precizări: „Eu înţeleg prin Realitate (cu majuscule) mai întâi ceea ce rezistă la experienţele, reprezentările, descrierile, imaginile sau formalizările noastre matematice. […] Realitatea nu este numai o construcţie socială, consensul unei colectivităţi, un acord intersubiectiv. Ea are de asemenea o dimensiune transsubiectivă, în măsura în care un singur fapt experimental poate dărâma şi cea mai frumoasă teorie ştiinţifică”

7 . Nonlocalizarea. Savantul francez Jacques Benveniste (1935– 2004), prin cercetările medicale efectuate „a demonstrat decisiv că celulele nu se bazează pe întâmplarea ciocnirii dintre ele, ci pe semnătura lor electromagnetică prin unde electromagnetice de frecvenţă joasă (sub 20 de kilohertzi). Frecvenţele electromagnetice pe care Benveniste le-a studiat corespund cu frecvenţele din gama radio, chiar dacă ele nu emit nici un zgomot efectiv pe care să-l putem detecta […] două molecule se acordă una cu alta, chiar dacă se află la mare distanţă, şi rezonează la aceeaşi frecvenţă. Aceste două molecule care rezonează creează apoi o altă frecvenţă şi rezonează cu următoarea moleculă sau cu următorul grup de molecule, în stadiul următor al reacţiei biologice… Atât moleculele specifice, cât şi legăturile intermoleculare emit frecvenţe specifice, care pot fi detectate la miliarde de ani lumină distanţă cu ajutorul celor mai sensibile telescoape moderne. Aceste frecvenţe au fost acceptate de către fizicieni, însă, nimeni din comunitatea biologică”

8 . Concluzia inevitabilă este că moleculele vorbesc unele cu altele prin frecvenţe electromagnetice. Câmpul Energetic al Punctului Zero creează un mediu care permite moleculelor să vorbească unele cu altele non-local şi virtual instantaneu. „Noua” realitate a înlocuit teoria localizării cu conceptul de nonlocalizare. În realitatea cuantică, acţiunea directă de la distanţă este obligatorie. Noua realitate are o cauzalitate dizolvată, întrucât teoria relativităţii a relevat faptul că săgeata fixă a timpului este o iluzie, o înţelegere greşită susţinută de teoriile clasice cu privire la spaţiu şi un timp absolut. Acum ştim că momentul în care evenimentele par să se întâmple depinde de perspectivă (practic, cadrul de referinţă al observatorilor). Noua realitate a abandonat teoria continuităţii, deoarece materia realităţii cuantice este discontinuă; la scară redusă, spaţiul şi timpul nu prezintă nici uniformitate, nici continuitate. Astfel, în cele din urmă, determinismul absolut nu a fost contrazis, întrucât el se bazează pe teoriile de cauzalitate, realitate şi certitudine şi niciuna dintre acestea nu mai poate fi definită în termeni absoluţi. Anularea teoriilor clasice a condus, de asemenea, la contrazicerea unei abordări elementare a modului în care ştiinţa înţelege lumea, o abordare cunoscută ca reducţionism. Oamenii de ştiinţă au presupus de mult că cel mai bun mod, şi poate unicul, de a înţelege ceva este de a vedea cum se potrivesc piesele sale componente. În cercetarea medicală, atenţia este focalizată asupra înţelegerii „mecanismului de acţiune” al tratamentului. Presupunerea care a decurs de aici este aceea că „modul în care funcţionează lucrurile” implică anumite procese mecanice, cum ar fi motoarele conectate. Multe procese par cu siguranţă explicabile în termeni mecanicişti, reducţionişti. Dar, pe măsură ce fizicienii pătrund mai adânc în natura realităţii, descoperă că aceasta nu poate fi înţeleasă în termeni mecanicişti. Mecanicismul presupune existenţa unor obiecte separate care interacţionează în moduri determinate, cauzale. Dar nu aceasta este realitatea în care trăim. Realitatea cuantică este holistică şi o astfel de încercare de a-i studia părţile individuale va furniza o imagine incompletă. Cauzalitate şi Determinism în paradigma cuantică. „Termenul «determinism» desemnează determinarea, intercondiţionarea, legătura universal multilaterală a fenomenelor lumii materiale; termenul «cauzalitate» semnifică o anumită parte a legăturii universale”

9 . Cauzalitatea este categoria filosofică destinată pentru exprimarea legăturii necesare pe parcursul desfăşurării în timp a fenomenelor. Dacă în condiţii date, neschimbate, fenomenul A generează, determină (în acest context ambele noţiuni sunt identice), un alt fenomen B, atunci legătura dintre A şi B este o legătură de cauzalitate, în cadrul căreia fenomenul A este cauza, iar fenomenul B – efectul. Categoriile de cauză şi efect au semnificaţia ce le este proprie numai dacă sunt aplicate unor fenomene care în condiţii date sunt considerate independent de fenomenele înconjurătoare, astfel încât constituie, în acest sens, un sistem izolat. Principiul cauzalităţii constă aşa dar în următoarele: un fenomen, în condiţii bine determinate (cauza), generează un alt fenomen (efectul). Se face abstracţie de legătura cu restul lumii, considerându-le independente de această lume. Determinismul constituie fundamentul teoriei conexiunii universale a fenomenelor, conexiune care îşi dezvăluie noile sale laturi în cadrul procesului infinit al cunoaşterii sale. În cursul secolului al XIX-lea, oamenii de ştiinţă au continuat să dezvolte modelul newtonian al universului în fizică, chimie, biologie, psihologie şi ştiinţe sociale. Aceasta s-a făcut pe fondul consideraţiilor că: „Viziunea mecanicistă asupra naturii este strâns legată de un determinism riguros, gigantica maşină cosmică fiind complet cauzală şi deterministă”

10 . În acelaşi timp, noi descoperiri şi noi moduri de gândire au scos în evidenţă limitările modelului newtonian şi au pregătit calea pentru revoluţia ştiinţifică a secolului al XX-lea. La finele secolului al XIX-lea, mecanica newtoniană şi-a pierdut rolul de teorie fundamentală a fenomenelor naturale; începe o nouă eră în fizică, prin mecanica cuantică, cu influenţă globală în ştiinţa secolului al XX-lea. Însă, existenţa relaţiei de incertitudine, cu rol fundamental în definirea mecanicii cuantice, face ca unii comentatori ai acesteia să considere că fizica cuantică este indeterministă. Dar, relaţia de incertitudine exprimă legătura dintre anumite mărimi cuantice şi, ca atare, confirmă determinismul. Când se afirmă însă că relaţia de incertitudine este în dezacord cu determinismul, este subînţeleasă nu această latură a relaţiei de incertitudine, ci cu totul altceva, şi anime, că relaţia de incertitudine transformă determinismul laplacean într-un nonsens. „Mecanica cuantică este o teorie deterministă, numai că determinismul său nu se identifică cu determinismul laplacean şi, în general, cu determinismul fizicii clasice.

11 . Complementaritatea. Interpretarea mecanicii cuantice pe baza ecuaţiei lui Erwin Scrodinger şi relaţia de incertitudine a lui Werner Heisenberg a stârnit multe controverse care se menţin şi astăzi. A rămas viabilă celebra interpretare de la Copenhaga datorată lui Niels Bohr. Complementaritatea este „O trăsătură cheie a filosofiei lui Niels Bohr. Ideea este că un sistem poate fi probat în diferite modalităţi complementare şi că proprietăţile care rezultă în urma acţiunii diferitelor probări, deşi sunt toate esenţiale în mod egal pentru o caracterizare completă a cunoaşterii accesibile cu referire la sistem, ele nu pot fi reprezentabile ca proprietăţi simultane ale sistemului: acţiunea de probare poate fi o parte esenţială din determinarea unei proprietăţi”

12 . Interpretarea de la Copenhaga a lui Niles Bohr se sprijină pe trei idei de bază: interpretarea funcţiei de undă a lui Schrodinger ca probabilitate; principiul incertitudinii a lui Heisenberg; Complementaritatea. „Bor a introdus pentru cele două aspecte de reprezentare, corpuscular şi ondulatoriu, denumirea de «complementare». După cum toate culorile vizibile pot fi rânduite în perechi de culori complementare, care dau laolaltă culoarea albă, tot astfel, toate procesele fizice pot fi considerate din două puncte de vedere, dintre care unul corespunde aspectului corpuscular, iar al doilea celui ondulatoriu, şi care niciodată nu ajung să se contrazică reciproc, dar amândouă sunt pentru înţelegerea deplină a proceselor din natură”

13 . Bohr privea complementaritatea ca pe un concept mult mai general decât simpla descriere a naturii electronilor. El considera că acest atribut al complementarităţii era comun conştiinţei umane şi modului în care funcţionează mintea omului. Până în secolul al XX-lea ştiinţa operase în limitele impuse de certitudinile logicii aristoteliene: „Un lucru este A sau non-A”. Se intra acum într-o zonă în care ceva putea fi „atât A, cât şi non-A”. Mai degrabă decât a formula descrieri exhaustive ale lumii ori a schiţa o hartă unică care să corespundă din toate punctele de vedere lumii exterioare, ştiinţa trebuia să genereze o serie de reprezentări care să înfăţişeze trăsături distincte ale realităţii, hărţi care în fapt nu se suprapun complet niciodată. În fond, interpretarea de la Copenhaga afirmă că teoria cuantică ne spune, în final, că putem cunoaşte aspecte ale realităţii, dar nu realitatea însăşi; conceptul

de complementaritate exprimă nemijlocit poziţia noastră în problema reflectării proprietăţilor fundamentale ale materiei, care erau considerate că se pretează descrierii fizice clasice, însă s-au dovedit a fi în afara limitelor de aplicabilitate ale acesteia.. Logica cuantică, exprimată pe interpretarea de la Copenhaga, cere ca un foton să fie ori undă, ori particulă, dar nu şi amândouă simultan pentru că experimentele ne arată că fotonii se comportă în acest mod, logica sau-sau a raţiunii nu mai stă în picioare în lumea cuantică. ”Una din tezele de bază ale fizicii cuantice, propuse prima dată de Louis de Broglie, este că entităţile subatomice pot să se comporte fie ca particule (obiecte concrete, cu localizare bine stabilită în spaţiu), fie ca unde (zone de influenţă difuze sau graniţă, care pot curge prin sau pot interfera cu alte unde)”

14 . În sprijinul acestei interpretări vine şi teorema lui Bell. În anul 1964, fizicianul irlandez John Bell a dovedit matematic că nici o teorie a variabilelor locale ascunse (luate în considerare de unele interpretări) nu poate fi compatibilă cu teoria cuantică. Concluziile teoremei lui Bell sunt uimitoare din acest punct de vedere; fie trebuie să abandonăm în totalitate filosofia realistă a majorităţii oamenilor de ştiinţă actuali, fie ei trebuie să-şi revizuiască în mod dramatic conceptul spaţiu-timp. Teorema arată că este imposibil de a pune în acord valabilitatea generală a predicţiilor statistice date de teoria cuantică cu ideea conform căreia rezultatele observate de fiecare experimentator ar putea fi în principiu independente de aparent libera alegere a condiţiilor impuse în regiunea separată spaţial de celălalt experimentator: valabilitatea generală a predicţiilor teoriei cuantice pare a impune puternice conexiuni nelocale care se extind la distanţe macroscopice. Pe baza acestei teoreme pot fi interpretate rezultatele obţinute în investigaţiile efectuate, în medicina cuantică, de diverşi investigatori astfel încât tratamentul recomandat din medicina cuantică să fie cel adecvat pentru pacient. „În biologie, însuşi conceptul de viaţă conduce de la bun început la o alternativă complementară: analiza fizico-chimică a unui organism viu nu este compatibilă cu funcţionarea sa liberă – aplicată – şi duce, în extremis, la moarte. În filozofie există o alternativă asemănătoare în problema centrală a libertăţii voinţei. Orice decizie poate fi privită, pe de o parte, ca un proces spontan care se petrece în conştiinţă, dar pe de altă parte, ca un rezultat al unor motive care au fost asimilate în trecut sau în prezent prin contactul cu lumea exterioară” .

15 . Pe baza progreselor înregistrate de ştiinţa şi tehnica moderne, lumea medicală, de asemenea, este pusă în faţa unor instrumente ajutătoare de investigaţie a organismului uman şi de tratament benefic sau distructiv pentru viaţă încât este supralicitată psihic când vede apariţia mijloacelor de control mintal, de operaţii chirurgicale dificile, de război psihotronic, citirea gândurilor, provocarea de boli cum ar fi generatoare de unde electromagnetice de o anumită frecvenţă provocatoare de cancer, provocare de fenomene naturale distructive pentru natură şi altele. Rezultatele cercetărilor ştiinţifico-tehnice sunt prea complexe şi prea dificile, astfel încât un filosof neformat la şcoala ştiinţelor naturii nu ar putea să le asimileze şi să le stăpânească ca efect asupra personalităţii umane. Un gânditor care prezintă, într-o imagine de ansamblu, consecinţele revoluţiei ştiinţifico-tehnice moderne în domeniul medical, nu va mai izbuti de bună seamă să o facă dacă nu posedă cunoştinţe adecvate. Ştiinţa modernă demonstrează că materia reprezintă rezultatul condensării unui strat de energie subtilă universală şi oscilantă, care reprezintă starea virtuală cunoscută şi ca energie a câmpului energetic al punctului zero. În producerea materiei, energia câmpului energetic al punctului zero pur şi simplu se condensează în energie tahionică, aceasta este apoi transformată în frecvenţe de către CESO (Câmpuri Energetice Subtile de Organizare), creânduse toate varietăţile de forme. Energia Punctului Zero (EPZ) este un fenomen natural, universal, de o mare importanţă a cărui studiere a început odată cu dezvoltarea de-a lungul istoriei a ideilor despre vid. În secolul al 17-lea s-a crezut că se poate obţine un volum complet vid de spaţiu prin simpla eliminare a tuturor gazelor. Acesta a fost primul concept general acceptat al noţiunii de vid. Mai târziu, în secolul al 19-lea, a devenit evident că regiunea golită de gaze conţine încă radiaţie termică. În consecinţă, pentru gânditorii vremii a apărut ideea că eliminarea acestei radiaţii termice s-ar putea obţine prin răcire. Aşa s-a ajuns la un al doilea concept pentru obţinerea vidului absolut: răcirea până la zero absolut a zonei din spaţiu din care au fost eliminate gazele. Obţinerea unei temperaturi zero absolut (-273ºC) era mult peste posibilităţile vremii, aşa că problema părea nerezolvată. În secolul 20, atât teoria cât şi practica au arătat că există o radiaţie non-termică care persistă în vid chiar dacă temperatura poate fi coborâtă până la zero absolut. Acest concept clasic explică numele de “radiaţie a punctului zero”. În 1891, cel mai mare savant în

domeniul energiei electrice, cu o remarcabilă gândire vizionară, savantul de origine română Nicolae Tesla declara: „Peste tot în spaţiu este energie. Această energie este statică sau cinetică? Dacă este statică, speranţele noastre sunt în van; dacă este cinetică – şi noi ştim cu siguranţă că este – este doar o chestiune de timp până când omul va reuşi să-şi conecteze maşinăriile la energiile Naturii. Vor trece multe generaţii până atunci, dar până la urmă maşinăriile noastre vor fi puse în mişcare de o energie disponibilă în orice punct din Univers”. „Energia Punctului Zero este cea care dă două proprietăţi ale masei: inerţia şi gravitaţia[…] Multe din proprietăţile stranii ale lumii cuantice, cum ar fi incertitudinea sau interconectarea cuantică, ar putea fi explicate dacă luăm în considerare interacţiunea permanentă a tuturor particulelor cuantice cu Câmpul Punctului Zero. Interacţiunea permanentă a particulelor cuantice cu Câmpul Punctului Zero ar putea să fie mecanismul care stă la baza efectelor non-locale dintre particule şi permite unei particule să se afle în contact cu toate celelalte particule, în orice clipă. Dacă toată materia din Univers interacţionează cu Câmpul Punctului Zero, asta ar însemna, pur şi simplu, că toată materia este interconectată şi probabil că reţeaua se întinde prin tot Cosmosul, prin unde cuantice. Iar dacă noi şi tot spaţiul gol suntem o masă de interconectări, înseamnă că stabilim conexiuni invizibile cu lucrurile care se află la distanţă de noi”

16 . Conceptul de energie a punctului zero se referă, de fapt, la nivelul minim de energie pe care un sistem fizic din mecanica cuantică îl poate avea, fiind vorba de energia stării fundamentale a universului. Toate sistemele mecanicii cuantice manifestă fluctuaţii, chiar în starea fundamentală şi au asociată această energie a punctului zero, datorată interacţiunilor provocate de natura de undă, în conformitate cu principiul incertitudinii al lui Werner Heisenberg, care dictează prezenţa acestei energii chiar şi în apropierea temperaturii de zero absolut. Conceptul a fost dezvoltat în Germania pe baza unei formule imaginate de Max Planck la 1900, termenul în sine provenind din germanul "Nullpunktsenergie". Cumulat, se poate vorbi despre o energie a stării vidului, care este rezultatul însumării energiei punctului zero a tuturor câmpurilor din spaţiu: electromagnetice, gravitaţionale, fermionice, ale forţelor nucleare tari sau slabe etc. Transformată matematic în unităţi de masă, plecând de la valoarea de 10 la puterea 107 joule/cm cub, folosind formula E = mc2 , obţinem o valoare aproximativă a densităţii vidului, la nivelul unui punct de lungime Planck, de 10 la puterea 96 kilograme/cm cub - o valoare enormă ce este pomenită şi de Nassim Haramein în conferinţa sa, Crossing the event horizon, ce ne duce cu gândul la infinit şi pe care el o foloseşte ca argument, spunând că este, de fapt, masa unei singularităţi. În concluzie, noţiunea de energie a punctului zero înlătură acuzele de perpetuum mobile, aduse de comunitatea galonaţilor academici dispozitivelor producătoare de energie liberă, ce sunt concepute, de fapt, în sistem deschis şi nu închis, surplusul aparent de energie generată provenind din extragerea şi canalizarea energiei acelui punct. Există trei caracteristici ale energiei punctului zero: 1 - energia punctului zero conţine toate posibilităţile, adică există tot ce este necesar pentru a crea forme perfecte; 2 - caracteristica energiei punctului zero constă în faptul că nu are formă şi e nemanifestată; 3 - este omniprezentă, în cantitate nelimitată în Univers şi conţine întregul potenţial al formei perfecte. Fiinţa umană rezonează în permanenţă cu această energie a punctului zero şi prin intermediul ei rezonăm cu alte fiinţe umane. Rezonanţa devine parte integrantă din această cunoaştere conştientă a fenomenelor spirituale în care minţile noastre se contopesc şi se unesc cu această conştientizare ca fiind adevărul şi realitatea imuabile ale existenţei noastre. Rezonanţa devine parte din această cunoaştere conştientă ajungându-se astfel la o conştientizare continuă şi o acordare permanentă la energia cosmică. În această lume modernă fiecare dintre noi ne dorim o vitalitate superioară. Vitalitatea reală este fizică, emoţională şi spirituală. Pentru a avea vitalitate trebuie să înţelegem cea mai importantă sursă naturală – energia. Trebuie să aflăm cum să căpătăm acces la propria sursă energetică, să ştim cum putem elimina blocajele pentru a reuşi să facem această legătură şi cum să controlăm fluxul energetic astfel încât să ne putem exprima întregul potenţial. În abordarea problemelor energetice ale organismului plecăm de la axioma că orice formă de viaţă este energie. Ştiinţa modernă chiar a ajuns la una din concluzii în care câmpul energetic al punctului zero înseamnă Divinitatea. Aici este izvorul începutului existenţei Universului şi tot de aici migrează energia care menţine starea de existenţă în funcţiune a Universului. Trebuie să avem cunoaştere despre aceste probleme vitale ale noastre. Dar, ce este cunoaşterea ? Cunoaşterea înseamnă să fii capabil să răspunzi la cele patru mari întrebări şi să ştii că tu eşti Observatorul într-un câmp de potenţiale infinite – şi că tot ce observi devine peisajul şi experienţa vieţii tale. Care sunt cele patru mari întrebări ? Cine sunt eu ? De unde am venit ? Care e destinul meu ? Cum împlinesc acel destin ?

Pentru a răspunde la aceste întrebări este nevoie de cineva care a câştigat dreptul să răspundă la ele, prin experienţă directă. În a răspunde la aceste întrebări, cei prezenţi se împart, de obicei, în două categorii: în subiecte umane şi obiecte umane. Permanent cei din categoria obiectelor umane se străduiesc să treacă în subiecte umane. În acest scop sunt ajutaţi de familie şi societatea umană prin sistemul de învăţământ. Dar, în conformitate cu mitul eternei reîntoarceri şi cei din categoria subiectelor umane mai revin, cel puţin temporar, în categoria obiectelor umane. Viaţa impune acest fapt prin progresul continuu al bazei materiale sociale şi spirituale a comunităţii umane. De fapt permanent trecem cu toţii printr-o oscilaţie continuă subiectobiect-subiect. Ca să devii subiect, ai nevoie de cunoaştere de la un profesor sau dintrun document de adevăr păstrat, în combinaţie cu un mediu care poate să ofere exerciţii sau discipline pentru experimentarea directă a acelei cunoaşteri. În Banchetul lui Xenofon se spune că fiecare din convivi trebuia să aducă o laudă lucrului de care e cel mai mândru. Unul dintre ei, Nikeratos, a menţionat că se mândreşte cu faptul ca ştie pe dinafară toată Iliada şi Odiseea. - Şi rapsozii îl cunosc pe Homer pe dinafară, îi răspunde Antisthene, ceea ce nu-i împiedică să fie oamenii cei mai proşti din lume. - Aceasta deoarece nu cunosc sensurile ascunse a menţiunilor din versuri, precizează Socrate. Dar, tu Nikeratos, ai dat mulţi bani lui Stesimbrotos, lui Anaximandros şi multor altora, încât nimic din ceea ce are preţ în versurile lui Homer nu-ţi este necunoscut. Se observă, aşa dar, că şi Socrate atribuia un rol deosebit profesorului în pregătire învăţăceilor şi, în acelaşi timp, învăţarea costă, fie asigurată individual, fie public . Cunoaşterea este ingredientul cel mai important pentru a putea avea opţiuni în ceea ce priveşte calitatea vieţii noastre. Fără cunoaştere, oamenii sunt reduşi la aptitudinile pe care le au – şi nu pot să îşi imagineze mai mult de atât cu o cunoaştere limitată. Începând cu fizica secolului douăzeci, cunoaşterea devine, prin excelenţă, intervenţie asupra realităţii. Mutaţia faţă de fizica clasică, newtoniană, constă în faptul că, prin actul cunoaşterii, subiectul intervine în mod necesar asupra obiectului cunoaşterii, modificându-l. Realitatea nu mai constituie o existenţă în sine, ci mai curând o realitate de interacţie sau interfaţă. O interfaţă care exprimă şi se exprimă prin raţionalitate. Apariţia mecanicii cuantice, teorie care constituie baza fizicii moderne a particulelor, produce o criză de proporţii propovăduind limbajul şi conceptele fizicii clasice. Astfel, continuitatea, trăsătură evidentă a lumii macroscopice, sesizată ca atare prin simţiri, este înlocuită în lumea cuantică de discontinuitate, de cuantă, de discret. În fizica clasică se consideră că există o lume obiectivă în afara noastră, independentă de cea pe care o cunoaştem din experienţa noastră de toate zilele. Această lume evoluează într-un mod clar şi determinist, fiind guvernată de ecuaţii matematice formulate precis. Se consideră că realitatea fizică există independent de noi, iar modul exact în care lumea clasică este, nu poate fi influenţată de felul în care am putea noi alege să o privim. De altfel, şi corpul nostru şi creierul nostru fac parte din această lume. Fizica cuantică – această construcţie teoretică fundamentală dar incomodă a lucrurilor - a luat naştere în primul sfert al secolului douăzeci ca urmare a observării unor nepotriviri între comportarea lumii înconjurătoare şi descrierile fizicii clasice. La baza multor fenomene fizice, la scară obişnuită, stau efecte cuantice. Pentru a explica existenţa corpurilor solide, rezistenţa şi proprietăţile fizice ale materialelor, natura fenomenelor chimice, culorile substanţelor, fenomenele de îngheţare şi fierbere, acestea şi încă multe alte proprietăţi familiare, este necesară fizica cuantică. Fizica cuantică nu înseamnă o eludare a realităţii sensibile ci un alt fel de abordare a ei. Observatorul nu propune doar o imagine proprie asupra lumii, pe care încearcă să o impună prin diferite demonstraţii matematice, ci porneşte de la concretul unor fenomene fizice reale ce nu corespund legilor fizicii clasice şi elaborează, într-o mai mare unitate cu obiectul destinat cercetării, o nouă teorie. Modelarea fenomenului studiat presupune utilizarea unui instrument matematic foarte abstract. Atât teoria relativităţii, cât şi teoria cuantică au avut un impact deosebit de puternic în ceea ce priveşte schimbarea mentalităţii din activitatea de cercetare a lumii fizice.

În cunoaşterea lumii oferite de fizica cuantică, implicarea observatorului în elaborarea modelelor teoretice şi relaţia dintre observator şi fenomenul observat sunt decisive. Nu se poate obţine o cunoaştere în sine, neutră şi bazată numai pe măsurători detaşate de observator. Măsurătorile nu sunt criterii în sine, cu ele evidenţiază interacţiunea dintre subiectul cercetător şi fenomenele fizice studiate. Rezultatele oferite de epistemologia ştiinţifică fundamentată pe fizica cuantică nu au relevanţă decât prin cineva care este purtătorul unui for de interacţiune şi interpretare personal, dimensiune practic echivalentă cu noţiunea de conştiinţă. În afara conştiinţei cercetarea nu are relevanţă. Rezultă deci că una dintre implicaţiile majore ale fizicii cuantice este accentul pe care aceasta îl pune asupra prezenţei

observatorului uman, ceea ce este specific schimbării de paradigmă în ştiinţa actuală. Nu se mai poate considera, după cum scria Pierre-Simon, Marchiz de Laplace (1749 -1827) că universul funcţionează după nişte legi precis determinate, ca un mecanism cu autoreglare. Fundamentul filosofic al acestui determinism riguros e constituit de divizarea carteziană eu-lume. S-a ajuns în consecinţă la ideea că lumea poate fi descrisă obiectiv, fără a se ţine seama de factorul uman, iar ştiinţa şi-a fixat ca ideal descrierea obiectivă a naturii. Rezultatul cercetărilor sale s-a constituit într-o operă remarcabilă în cinci volume, Mecanica Cerească, în care Lapalace a reuşit să explice mişcările planetelor, ale lunii şi cometelor, mareelor şi alte fenomene legate de gravitaţie în cele mai mici detalii. În cartea sa, Pierre-Simon de Laplace menţiona: „O inteligenţă care, la un moment dat, ar cunoaşte toate forţele de care este însufleţită natura, precum şi starea corpurilor care o compun, ar îmbrăţişa în această formulă – dacă ar fi destul de vastă ca să supună aceste date analizei – mişcările celor mai mari corpuri ale universului, ca şi cele ale celor mai uşori atomi: nimic n-ar fi incert pentru o astfel de inteligenţă, iar viitorul, ca şi trecutul ar fi prezent în ochii săi". Se spune că atunci când Laplace i-a prezentat lui Napolion prima ediţie a lucrării sale, împăratul a făcut următoarea remarcă: „D-le Laplace, mi s-a spus că aţi scris această carte despre sistemul solar fără să-L menţionaţi pe Creatorul său". La aceasta Laplace a replicat ferm: „Sire, n-am avut nevoie de această ipoteză". Această interpretare a realităţii fizice bazate pe paradigma newtoniană îşi are în continuare „admiratorii" săi întrucât reuşeşte să explice o gamă largă de fenomene mecanice, de la nave spaţiale la automobile, de la sateliţi la dispozitive casnice rudimentare; şi totuşi, la fel cum tabloul abstract cuantic a demonstrat în cele din urmă că acest peisaj newtonian este alcătuit din puncte ce par a fi dispuse întâmplător (cuante), există încă mulţi oameni care cred că există un tip de ordine mecanică obiectivă care stă la baza tuturor lucrurilor, chiar şi a punctelor cuantice. Se spune că atunci când a vizitat Palatul de la Versailles, matematicianul şi filosoful francez Rene Decartes (1596 –1650), a fost încântat de numărul imens de maşinării din grădina palatului. Acţionate de mecanisme nevăzute, apa curgea, muzica cânta, nimfe se jucau, iar puternicul Neptun se ivea din adâncurile apei. Uitându-se la această privelişte, probabil lui Decartes i-a venit ideea că lumea ar putea fi astfel asemănată cu o maşinărie şi a elaborat faimoasa lui filozofie a dualismului care împarte lumea într-o sferă obiectivă a materiei (domeniul ştiinţei) şi o sferă subiectivă a minţii (domeniul religiei). „În conformitate cu concepţiile clasice, singurele componente ale universului fizic sunt particulele şi câmpurile locale, iar orice sistem fizic este descris complet prin specificarea distribuţiei în spaţiu şi timp a acestor elemente localizabile"

17 . Însă, acum, în condiţiile paradigmei cuantice, nu se mai poate considera că universul este o simplă maşină care funcţionează după nişte legi precis determinate. Natura nu mai este un uriaş angrenaj în care oamenii sunt nişte simple rotiţe. Dar atunci care este rolul nostru într-un univers pe care ştiinţa îl afirmă ca fiind nedeterminat ? Poate ştiinţa actuală să depăşească un cadru restrictiv într-un cosmos în care s-a găsit taina existenţei ? Se poate trece de la ştiinţă la conştiinţă ? Trimite ştiinţa contemporană la valori consacrate, la aspiraţii interioare care au caracterizat omenirea dintotdeauna? Sunt întrebări tulburătoare care îl obligă pe savant să apeleze la metafizică, la morală, la teologie. În acelaşi timp, teologul trebuie să-şi asume un demers care să răspundă exigenţelor lumii de azi. Dar, care sunt exigenţele lumii de azi ? Să facem iarăşi o incursiune în trecut. Biserica Catolică l-a condamnat pe Galilei pentru opera sa. Galilei şi-a retractat ideile cu remarca că Biblia este adevărată dar nu poate cuprinde toate adevărurile particulare ale universului. De aceea, Dumnezeu l-a dotat pe om cu capacitatea de a cerceta adevărurile naturii în completare şi când adevărurile din Biblie vor coincide cu cele din cercetarea umană, vom ajunge la adevărul absolut. Este timpul a se face eforturi conjugate din cele două direcţii, care au fost opuse până acum, pentru a se ajunge la un numitor comun. Vom vedea că prin unele situaţii ale medicinii umane s-a ajuns la acest adevăr comun. Noua fizică, prin mecanica cuantică şi teoria relativităţii, postulează că „universul fizic descris de legile fizice este o structură a tendinţelor din universul mintal"

18. Această înseamnă o unificare a abordării cuantice a proceselor din natura materială cu cele mintale. „Mintea este identificată cu procesul de creaţie. Orice lucru care există este creat de acest proces care constă dintr-o secvenţă bine ordonată de acte creative denumite evenimente. Orice eveniment este anterior tuturor celor care îi urmează în această secvenţă şi este următor tuturor celor care au apărut înaintea lui în această secvenţă. Fiecare act creativ se constituie ca o cuprindere sau o înţelegere a tot ce a fost creat de acte anterioare într-o manieră nouă dar unitară"

19 . În partea doua a secolului al XIX-lea, fizica clasică considera că lumea se compune din particule şi, de asemenea, din câmpuri. Câmpurile sunt entităţi ce variază continuu în spaţiu, precum câmpurile electric şi magnetic. Dar, fizica nouă, a teoriei relativităţii şi teoriei cuantice, consideră că lumea nu este altceva decât o reţea a relaţiilor în evoluţie. În fizica newtoniană, spaţiul este considerat ca ceva ce există independent de orice relaţii a cărei imagine este numită perspectivă absolută. De asemenea şi timpul are o semnificaţie absolută; el curge, de la trecutul infinit către viitorul infinit, acelaşi în tot universul, fără vreo legătură cu ceea ce se petrece de fapt. Schimbările se măsoară în unităţi de timp, dar timpul se presupune a avea o semnificaţie şi o existenţă care transcend orice proces particular de schimbare în univers. În noua paradigmă cuantică, această perspectivă asupra timpului este la fel de incorectă precum imaginea newtoniană asupra spaţiului. În noua fizică, timpul nu are o semnificaţie absolută. Nu există timp în afara schimbării. „Timpul este descris numai în termenii modificărilor în reţeaua de relaţii care descriu spaţiul. Aceasta înseamnă că în relativitatea generală e absurd să vorbim despre un univers în care nu se întâmplă nimic. Timpul nu este altceva decât o măsură a schimbării – nu are alt înţeles. Nici spaţiul, nici timpul nu au vreo existenţă în afara sistemului de relaţii în evoluţie care cuprinde universul”

20 . Paradigma newtoniană presupune că spaţiul şi timpul sunt continue. Însă, lumea nu este neapărat astfel alcătuită. Cealaltă posibilitate este ca timpul să se scurgă discontinuu, în segmente numărabile. Dacă spaţiul şi timpul constau din evenimente, iar evenimentele sunt entităţi discontinue care pot fi numărate, atunci însăşi spaţiul şi timpul nu sunt continue. Dacă aşa stau lucrurile, nu se va putea diviza timpul indefinit. Se va ajunge în cele din urmă la evenimente elementare, care nu pot fi divizate mai departe şi care sunt deci cele mai simple lucruri ce se pot întâmpla. Exact aşa cum materia este alcătuită din atomi, care pot fi număraţi, istoria universului este construită dintr-un număr imens de evenimente elementare. Dar, aceasta presupune a stabili unităţile elementare pentru măsurare a timpului, precum şi a spaţiului. Cum se stabilesc aceste unităţi? S-a stabilit pentru ele aşa zisa scară Planck pentru care se pleacă de la principiile fundamentale cunoscute. Scara Planck se calculează prin combinarea potrivită a constantelor ce intervin în legile fundamentale. Acestea sunt: constanta lui Planck din mecanica cuantică; viteza luminii, din relativitatea specială; constanta gravitaţională, din legea gravitaţiei a lui Newton. Ca urmare unitatea de l ungime în scara Plan ck est e 10- 3 3 centimetri. Timpul PLanck este 10 - 4 3 secunde. Dar ce a adus nou în psihologie noua paradigmă cuantică ? După cum subliniază dr. Amit Goswami , paradigma cuantică a pus sub semnul întrebării curentul ştiinţific materialist dominant oficial în paradigma newtoniană pe care s-a clădit psihologia clasică şi a propus o schimbare de paradigmă în tratarea conţinutului psihologiei, bazată pe primatul conştiinţei, inspirată desigur de fizica cuantică şi, în parte, de ideile filozofice rezultate din miturile orientale şi teozofie, pe care el le consideră nu numai "bază a religiilor de pretutindeni", ci, de asemenea, interpretarea filozofică corectă a ştiinţei modern. Dr. Amit Goswami consideră că problema ştiinţei a fost întotdeauna faptul că majoritatea savanţilor cred că ştiinţa trebuie practicată într-un cadru monistic diferit, unul bazat pe primordialitatea materiei; fizica cuantică însă ne-a demonstrat că trebuie să schimbăm acea prejudecată mioapă a savanţilor, altminteri nu vom fi capabili să înţelegem fizica cuantică. Deci, acum, avem ştiinţă în interiorul conştiinţei, o nouă paradigmă a ştiinţei bazată pe primatul conştiinţei, care înlocuieşte gradual vechea ştiinţă materialistă. Noua ştiinţă rezolvă multe paradoxuri ale vechii paradigme şi explică multe date contradictorii. „Interpretarea de la Copenhaga", ne spune să regândim noţiunile fundamentale ce stau la baza existenţei noastre şi a realităţii, cu o forţă şi o hotărâre demnă de sacrificiul unui alt mistic celebru, Erwin Schrödinger, care a refuzat să se ascundă în spatele cortinei materialiste, îmbrăţişând integral spiritualitatea revelată de fizica cuantică. Dar, care ar fi mesajele transformatoare ale fizicii cuantice ? În primul rând, conştiinţa este fundamentul întregii existenţe şi toate obiectele şi experienţele noastre (simţuri, gândire, sentimente şi intuiţie) sunt doar posibilităţi cuantice dintre care conştiinţa poate alege, transformându-le în realităţi palpabile. Conştiinţa este expresie a activităţii ansamblului de funcţii, stări şi procese psihice senzoriale, intelective şi reglatorii în unitatea lor funcţională; o sinteza integratoare de fenomene psihice ce permit subiectului (individul uman) să fie capabil să aibă percepţia imediată şi continuă a existenţei sale, a actelor sale comportamentale şi a consecinţelor lor în lumea exterioară. Prin conştiinţă datele şi informaţiile din simţuri şi memorie sunt organizate astfel încât ne autopercepem ca situare în spaţiu şi timp, să avem cunoştinţă de starea prezentă şi să ne raportăm la lumea percepută, direct şi imediat. Conştiinţa este fără interioritate şi exterioritate, pentru că ea se raportează la lumea

percepută şi nu există decât „acum si aici"; este condiţionată decisiv de starea specifică de conştiinţă (vigilenţă şi atenţie), opusă celei de somn şi inconştientului. Etimologic, noţiunea –„conştiinţă"- evidenţiază faptul că actul conştient este expresia unei cunoaşteri („ştiinţă") sociale („con"- cu alţii) şi este un raport / relaţie informaţională mijlocită de cunoştinţe şi experienţă anterioară de care subiectul dispune deja. Altfel, la baza conştiinţei stau memoria selectivă, starea de vigilenţă şi atenţie, iar sub raport energetic conştiinţa este susţinută de motive şi emoţii. Sunt prezente intenţia si voinţa care orientează câmpul conştiinţei spre scopuri ce impun efort voluntar în situaţii dificile, iar imaginaţia extinde câmpul de conştiinţă (rezultantă a suprapunerii peste câmpul perceptiv a unui câmp ce asigură conştiinţei o tematică globală, dar şi una selectivă, cu anumite dominante şi focalizări. Tot ce devine conştientizat dobândeşte un nume şi are o semnificaţie, proces în care se produc salturi sau efecte specifice proprii diferitelor stări de conştiinţă (stare de „iluminare" prin apariţia unei corelaţii noi între fenomenele percepute şi semnificaţia lor; integrare verbală şi recorelare a imaginilor cu semnificaţia lor pentru subiect; înţelegere şi coordonare de semnificaţii, altfel spus resemnificarea lumii). Având caracter procesual, conştiinţa există în diferite grade şi nivele de conştienţă. Se consideră şapte nivele de conştienţă rezultat al activităţii creierului în diferite stări de frecvenţă. Cel mai înalt corespunde hiperrectivităţii creierului (vigilenţă excesivă asociată cu emoţii puternice), iar cel mai de jos stării de comă, în care excitaţiile senzoriale nu provoacă decât foarte slabe reacţii motrice. Între aceste extreme se situează vigilenţa atentă, vigilenţa difuză, reveria sau „semi-adormirea", somnul uşor şi somnul profund. Ceea ce numim de obicei „conştienţă" se situează deasupra nivelului ce precede somnul. În al doilea rând, dacă alegem din ceea ce este cunoscut deja sau, altfel spus, din ceea ce a fost condiţionat în noi prin experienţele anterioare, alegem, de fapt, din aşa-numita conştienţă a ego-ului, dar dacă alegem din necunoscut, din ceva ce nu s-a manifestat în experienţele noastre anterioare, atunci alegem din ceea ce tradiţiile spirituale numesc Conştiinţa Divină (sau cum este numită în limbaj ştiinţific, conştiinţa cuantică). Să alegi din Conştiinţa Divină presupune să accepţi efectuarea unui salt cuantic (o deplasare din punctul A în punctul B, fără a trece prin etape intermediare, aşa cum electronul sare de pe o orbită atomică pe alta, trecând parcă printr-o gaură de vierme subatomică), să accepţi nonlocalizarea (comunicarea în absenţa oricăror semnale) şi, de asemenea, să respingi aşazisa ierarhie confuză (relaţiile cauzale explicate în context circular). În al treilea rând, mesajul fizicii cuantice reprezintă evoluţia conştienţei, care ne va conduce la o capacitate tot mai sporită de procesare a sensurilor vieţilor noastre şi ale lumii înconjurătoare. O gândire corectă constă în înţelegerea şi acceptarea acestei schimbări de paradigmă şi în ajutarea tuturor celor aflaţi în jurul nostru, cu care putem şi trebuie să interacţionăm, fireşte, pentru ca să procedeze identic. O gândire corectă determină o conduită corectă care constă în a urma preceptele teoretice pe care le susţii, în manifestarea înţelegerii noastre în modul în care trăim, în a deveni ghizi şi exemple de urmat pentru alţii, oricât de convenţional şi rigid ar putea suna o astfel de formulare, fiindcă asta înseamnă să faci o mulţime de salturi cuantice, să te deschizi către existenţa unei Conştienţe Divine nelocalizate, care inspiră faptele diurne ale conştienţei ego-ului şi dorinţa de a schimba relaţiile ierarhice sociale, cu unele holistice, integrate. O conduită corectă implică necesitatea câştigării traiului zilnic printro modalitate congruentă cu modul nostru nou de a gândi, trăind şi ajutând constant întreaga societate pentru a atinge aceeaşi congruenţă. O gândire corectă conduce la constatarea că lumea pe care o cunoaştem este construită pentru a se vedea pe sine, însă pentru a face acest lucru, trebuie mai întâi să se împartă cel puţin într-o stare care să vadă şi cel puţin o stare care să fie văzută. „Mecanismele pentru această diviziune subiect-obiect sunt iluziile duble ale ierarhiei încurcate şi ale identităţii sinelui cu locul experienţelor noastre trecute, pe care îl numim ego" .

21 . Paradigma newtoniană bazată pe diviziune între minte şi materie a dus la o viziune a Universului ca sistem mecanic constând din obiecte separate care, la rândul lor, au fost reduse la elemente materiale fundamentale, ale căror proprietăţi şi interacţiuni se considerau că determină complet toate fenomenele naturale. Această viziune carteziană asupra materiei a fost extinsă şi la organismele vii, care au fost privite ca nişte maşini construite din piese separate. Paradigma newtoniană care se schimbă acum şi care a dominat cultura umană timp de câteva secole, influenţând comunitatea umană în modelarea cunoaşterii, se caracterizează prin trei sisteme fundamentale de valori: cel senzorial, cel ideatic şi cel idealist. Sistemul de valori senzoriale consideră că materia este realitatea finală, iar fenomenele spirituale sunt doar o manifestare a materiei. Sistemul de valori ideatice este profund diferit; el consideră că realitatea adevărată se află dincolo de lumea materială, în

sfera spirituală şi se poate ajunge la cunoaştere prin experienţă interioară. Ritmurile ciclice de interacţiune între expresiile senzoriale şi ideatice ale culturii umane produc o fază intermediară, de sinteză – cea idealistă – care reprezintă combinaţia lor armonioasă. În noua paradigmă, cuantică, Universul nu mai este privit ca o maşină compusă din numeroase obiecte separate, ci apare ca un întreg armonios şi indivizibil: o reţea de relaţii dinamice, care includ observatorul uman şi conştiinţa sa într-un mod esenţial. Mecanica cuantică a cărei baze s-au pus în primele trei decenii ale secolului XX a impus schimbări profunde în conceptele de spaţiu, timp, materie, obiect, cauză şi efect. Din aceste schimbări revoluţionare în conceptele noastre despre realitate, aduse de fizica modernă, apare acum o viziune coerentă asupra lumii. În contrast cu viziunea carteziană asupra lumii, viziunea ce reiese din fizica modernă poate fi caracterizată prin termenii de organică, holistică şi ecologică. Universul nu mai este privit ca o maşină, compusă dintr-o multitudine de obiecte, ci trebuie imaginat ca un întreg indivizibil, dinamic, ale cărui părţi sunt legate în mod esenţial şi pot fi înţelese doar ca modele ale unui proces cosmic. De fapt, de multă vreme oamenii au sesizat unitatea holistică dintre trup şi suflet atunci când au dat o utilitate curentă dictonului: „Men sana in corpore sano" (O minte sănătoasă într-un corp sănătos), dictonul aparţinând lui Juvenal. Omul cu adevărat înţelept – spune poetul în Satire (X,536) – nu cere cerului decât sănătatea spiritului împreună cu sănătatea corpului. Odată cu dezvoltarea sporturilor, cuvintele lui Juvenal au căpătat şi o altă interpretare, sănătatea trupească condiţionează şi asigură pe cea a minţii. De asemenea, noua paradigmă a ştiinţei bazată pe primatul conştiinţei, „a evidenţiat deficienţele, la nivel conceptual, ale realismului materialist – metafizica întreţinută de medicina convenţională

22 . Această schimbare de paradigmă a căpătat o nouă direcţie şi devine evident nu doar faptul că noua fizică este importantă pentru fizica şi chimia tradiţionale, ci şi faptul că mesajul acesteia trebuie aplicat şi ştiinţelor biologice. Noua paradigmă conduce la o convergenţă între modelele diferite pe care le propun medicina convenţională şi cea alternativă. Fizica cuantică a dezvoltat un nou mod de a face ştiinţă, numit de Dr. Goswani ştiinţă în interiorul conştiinţei. Este o ştiinţă bazată pe întâietatea conştiinţei; conştiinţa reprezintă fundamentul întregii existenţe, iar toate paradoxurile cuantice cu care ne confruntăm dispar atunci când fizica cuantică este definită în interiorul acestei metafizici. „Noua paradigmă a medicinei, numită Medicină Integrală, arată limpede cum se produce vindecarea mintecorp, cum funcţionează sistemele medicale din China şi India, cum funcţionează homeopatia"

23. Contribuţiile teoriei cuantice aduse realizării actului medical şi psihologiei lucrătorilor din sistem se pot concretiza în următoarele consideraţiuni:

1. Permite a se integra toate principiile distincte a diverselor şcoli de medicină;

2. Gândirea cuantică ajută la formularea taxonomiei specifică aprecierii îmbolnăvirii şi vindecării;

3. În concordanţă cu salturile cuantice către conştiinţa unificatoare şi sinele cuantic, permite realizarea unei opţiuni între îmbolnăvire şi vindecare.

4. Ajută la înţelegerea fenomenelor aşa zis inexplicabile ale medicinei, precum şi vindecarea spontană ca manifestare a creativităţii cuantice, vindecare cu ajutorul rugăciunii de la distanţă, ca urmare nonlocalităţii cuantice, precum şi autovindecarea şi vindecarea spirituală, ca urmare legii de manifestare a cauzalităţii descendente cu intenţie pură;

5. Clarifică şi rolul medicinei alopate în procesul de vindecare integrală;

6. Oferă principii călăuzitoare clare pentru relaţia medic-pacient. Justifică necesitatea credinţei reciproce în leacurile adoptate şi în personalităţile lor. Se pleacă de la menţiunile din Biblia creştină care menţionează miracolele şi minunile Lui Iisus Hristos. El a creat pur şi simplu toate acele lucruri despre care se spune că le-a creat. El a făcut acele miracole prin creaţie. Dar întrebarea este: cum a fost posibil ?. Ei bine, în acele vremuri, când oamenii credeau în El ca fiind un Creator, atunci toţi credeau în unul şi acelaşi lucru. Aşa că ei ofereau puterea lor lui Iisus şi spuneau creează tu pentru ca noi să

putem crede şi să fim de acord. Aşa că toţi erau în aceeaşi linie, toţi credeau în faptul că El putea face miracole şi bineînţeles El le făcea. Dar lucrul interesant pe care îl mai prezintă este acela că exista un singur loc în care Iisus nu putea face miracole. Este vorba de oraşul său natal. Atunci când s-a întors acolo, a încercat să realizeze un miracol, dar localnicii îl cunoşteau, în mintea lor, ca fiind doar fiul unui dulgher, şi nu puteau crede că el ar putea face miracole. Problema este că atunci când o mulţime de oameni într-un oraş NU CRED că cineva anume poate face miracole, atunci s-a aflat că Iisus nu a putut face nici un miracol în oraşul său natal;

7. Clarifică şi explică numeroase aspecte, inexplicabile până acum, ale medicinei orientale (indiene şi chineze), ale chakrelor, ale homeopatiei şi ale medicinei minte-corp pe principiul că atât trupul, cât şi mintea, sunt posibilităţi cuantice ale conştiinţei.

8. Permite generalizarea principiului incertitudinii din domeniul material cuantic în domeniul spiritual. Astfel, David Bohm, plecând de la principiul incertitudinii formulat în modul următor în domeniul material: în cazul unui obiect material cuantic, putem măsura cu maximă acurateţe, fie poziţia, fie momentul mecanic, dar nu ambele simultan, extinde acest principiu al incertitudinii pentru mişcarea gândului. În ce priveşte gândul, putem determina fie conţinutul (caracteristica), fie direcţia gândului (asocierea). Focalizarea asupra unuia dintre aceste aspecte afectează irevocabil măsurarea celuilalt. Dacă ne concentrăm asupra conţinutului (ca atunci când repetăm acelaşi lucru în minte, ca pe o mantra), pierdem direcţia spre care era îndreptat gândul. Dacă asociem liber, mai târziu nu ne vom putea aminti conţinutul gândului. În mod clar pshiatri ar trebui să aibă cunoştinţe despre principiul incertitudinii aplicat gândurilor. În cazul gândurilor, conţinutul şi asocierea sunt variabile complementare ce satisfac un principiu al incertitudinii. Acest fapt indică o dinamică cuantică legată de originea gândului. Gândurile sunt percepute nemijlocit, fără ajutorul vreunui instrument, însă pentru aceasta plătim un preţ. În primul rând, faptul că o persoană percepe un obiect al gândului afectează obiectul gândului, în virtutea principiului incertitudinii, astfel încât este imposibil (în mod firesc) ca o altă persoană să perceapă în acelaşi fel acelaşi obiect al gândului. Gândurile sunt personale, de aceea sunt percepute în conştiinţă ca fiind interioare.

CAP.II. COMENTARII – SFATURI PRACTICE – MAXIME SI CUGETARI – GANDURI PUSE PE HARTIE

1) **Marirea capacitatii si viteza de reactie a mintii**

Antrenat capacitatea mentala si viteza de reactie a mintii. In lupta trebuie sa ai reactie rapida si sa analizezi situatia si sa iei decizii rapide. In acest sens , mintea trebuie antrenata. Marirea capacitatii mentale se face prin studierea in permanenta a unor lucruri necesare tie si care ne intereseaza in sensul bun.

De ex.: studiul artelor martiale, a culturii orientale , studiul omului, studiul biografiilor marilor oameni,etc. Marirea vitezei de reactie se face prin antrenament. In tot timpul antrenamentelor se antreneaza corpul sa execute 2 , 3 sau mai multe miscari simultan. Pentru a avea o reactie buna a mintii trebuie sa ai o gandirea preventiva. Trebuie sa gandesti in acelasi timp actiunea ta cat si actiunea partenerului - tu faci miscari gandite pe care le stii si totodata stii reactia partenerului.

2) **Vindecare prin motivatie**

Cand esti bolnav iti lipseste energia din zona respectiva. Lipsa de energie se datoreaza lipsei de motivatie. Motivatia se poate obtine prin dorinte pozitive. Dorintele pozitive se pot obtine prin planuri de viitor spre binele omului. De exemplu : dorinta de a executa un azil duce la o motivatie pozitiva care iti da aripi sa zbori. In concluzie, in orice moment trebuie sa ai o motivatie indreptata spre binele oamenilor, nu doar spre binele tau. Cand motivatia se refera la binele mai multor oameni atunci spiritul tau va fi ajutat de divinitate. Motivatia este de origine spirituala.

3) Iesirea din starea de depresie

1. Cand esti intr-o stare depresiva , cand ai o stare apatica, cand esti bolnav, mergi la un om necajit si ofera-i ajutorul tau material si spiritual din tot sufletul (nu ca o obligatie). Vei simti un curent in tine care iti schimba starea intr-o stare buna. In acest fel te vei vindeca.

2. Iesi din depresie prin admiratia naturii.

3. Asculta valurile marii (sunt CD-uri cu valurile marii).

4. Asculta pasarile (in afara de cucuvea).

4) FRICA este sentimentul care trezeste spiritul pentru autoaparare. Tot sistemul intern se concentreaza pentru aparare. Nu trebuie sa-ti fie frica de ceea ce iti face bine (de ex.:injectia).

5) Cunoasterea corpului uman. Asa cum un sofer trebuie sa stie despre masina cu care circula, asa si noi trebuie sa stim totul despre corpul nostru. Trebuie sa stim capacitatea lui fizica si intelectuala. Stiind capacitatea fizica si intelectuala putem sa-l folosim la capacitate. Prin antrenament putem mari capacitatea fizica si intelectuala. Daca treci de capacitatile stiute fara antrenament arzi corpul si nu-si mai revine. Pentru a antrena capacitatile trebuie sa stii ce anume antrenezi. Trebuie facute toate investigatiile (analize,radiografii,ECO,EKG) si vezi la fiecare ce mai trebuie facut. Un mare rol il are medicul tau care stie ce trebuie facut, dar tu trebuie sa stii rezultatele investigatiilor pe care trebuie sa le mentii in limitele admisibile.

6) Strategia luptei pentru reducerea colesterolului. Trebuie antrenate toate cele 3 componente ale corpului uman (materie-5%,energie-15 %,spirit-80%).

a) Materia.Alimentatia rationala si stiintifica.

Nu traiesti ca sa mananci, ci mananci ca sa traiesti. Organismul are nevoie de o anumita cantitate si calitate de hrana. Tot ce-i in plus este in detrimentul organismului. Plusul se depune peste tot sub forma de grasime, inclusiv pe vasele de sange, marind astfel colesterolul. Noi am fost proiectati pentru hrana vegetala (de aceea avem foarte multe intestine). Daca mananci carne si grasimi, intestinele nu se umplu si apare fenomenul de constipatie. Pentru tot cat mananci trebuie sa si muncesti ca sa transformi hrana in elemente necesare corpului. Nu trebuie mancata carne de porc si oua. Se consuma zilnic vegetale si fructe si putina carne de pasare si vita.

Sa mancam destul de des. Sa mananci inainte de a avea senzatia de foame. Sa bei apa inainte de a avea senzatia de sete. Cand mananci mesteca bine si formeaza bolul alimentar. La fel, cand bei apa, soarbe-o ca pe un ceai fierbinte. Astfel, si de la hrana si de la apa se ia energia vitala (prana) prin glandele aflate in obraji. Spala-te pe maini inainte de masa, spune o rugaciune si nu asculta TV, nici radioul.

Atentie cand pui masa, ochii poftesc mai mult decat necesarul tau. Necesarul hranei se produce cu 10 minute inainte ca tu sa simti ca esti satul. In concluzie, opreste-te din mancat inainte de a avea senzatia de a fi satul. Lasa o rezerva de foame. Numai animalele mananca pana se satura. Sa nu se inteleaga gresit ca trebuie sa mananci carne pentru proteine. Corpul nostru stie sa faca proteine si din vegetale.

De la animale se iau direct proteinele procesate, dar corpul nostru va deveni lenes, nemaifabricandu-le el. Gaseste-ti un hobby care sa consume foarte multa miscare (cel putin 2 ore pe zi).

Inainte cu o ora de fiecare masa sa bei un pahar cu apa (sorbind-o ca pe un ceai fierbinte). Bea apa dupa o ora de la terminarea mesei. Trebuie mers pe jos 1 km dupa fiecare masa. Mananca hrana proaspata. Automasaj o ora dimineata si o ora seara. Creat energie in oceanul energiilor prin miscarea organelor interne.

Purificarea sangelui printr-o respiratie profunda cu tot plamanul cate 5 minute din ora in ora.

b) ENERGIA

In general, corpului ii place sa stea, dar nu este bine. In Biblie se spune sa iti castigi existenta prin sudoarea fruntii. Asta presupune multa miscare. Energia se ia de la alimente, apa, miscare si absorbtia prin palme. Corpul nostru e constituit din energie YNG si YANG. Acestea se obtin cu ajutorul respiratiei si orientarea palmelor spre in sus pentru YANG si orientarea palmelor in jos pentru YNG.

Totodata se cupleaza gandirea care urmareste energia atat la patrundere in corp cat si la scoaterea ei din corp. In acest sens trebuie stiute cele 5 grupe de exercitiile orientale a cate 5 exercitii pe fiecare grupa, executate de 21 ori. Aceste exercitii se fac o ora dimineata si o ora seara, iar sambata si duminica o ora jumatate dimineata si o ora jumatate dupa masa. Exercitiile se fac in aer liber.

c) SPIRITUL – este cel mai important din structura omului. In tot ceea ce faci trebuie sa ai motivatie. Motivatia este de origine spirituala. Cea mai buna este motivatia suprema, increderea in divinitate. Prin rugaciune ceri de la divinitate sanatate si putere ca sa poti face ceea ce trebuie facut. Cand ceri asta trebuie sa si meriti. Luati din Univers multa hrana spirituala prin multa rugaciune. Trebuie invatat drumul biblic.

Pentru a reduce colesterolul sunt **3 conditii** :

---

1) Sa vezi strategia luptei si sa doresti sa incepi aceasta lupta,
2) Sa crezi in divinitate si sa tragi concluzia ca divinul vrea sa faci ceea ce trebuie facut;
3) Sa incepi lupta cu gandul la victorie, sa te rogi si sa preaslavesti divinul dimineata, la pranz, seara in mod regulat, precum si ori de cate ori ai prilejul. Se deschide drumul spre divin si vei auzi mai bine regulile divine, ducand astfel la vindecarea divina.

7)PUTEREA OMULUI = puterea MATERIALA + puterea ENERGETICA + puterea SPIRITUALA

Puterea MATERIALA = puterea musculara, osoasa, limfatica, sexuala, genetica, puterea sistemului nervos, a sistemului vascular, a organelor, puterea care le tine pe toate la un loc.

Puterea ENERGETICA = puterea YNG , YANG , prana

Puterea SPIRITUALA = puterea cunoasterii, subconstienta, Kundalini, puterea relationista,a arborelui genealogic, intelectuala.

Toate aceste puteri devin mai mari sau mai mici in functie de antrenamentul fiecaruia.

8) CUVINTE si FRAZE DE INTELEPCIUNE:

- **Atentie!**
- **Schimba!**
- **Impreuna !**
- **Frica de Dumnezeu!**

- **Iubire de Dumnezeu!**
- **Frica de moarte!**
- **Obtine!**
- **Elimina!**
- **Inclina-te Universului si tot Universul ti se va inclina!**
- **Mergi inainte!**
- **Discuta cu organele tale !**
- **Fii ferm si indurator cu toate organele tale!**
- **Fii un bun Director General al corpului tau!**
- **Echilibru : * bine**
    - **Rau**
    - **YNG**
    - **YANG … toate acestea in echilibru !**

9) Ajutorul oamenilor

Daca dai de pomana incalci legea care spune sa-i dai fiecaruia dupa munca sa ; prin analogie cu mintea vegetativa care da fiecarui tip de celula, celule dupa munca depusa.

Orice abatere de la aceasta , deregleaza. Exemplu: daca mintea vegetativa ar da unor grupuri de celule ale corpului uman mai mult decat au muncit, acea zona se va mari mai mult, ceea ce ar deveni anormal. Ex: daca da celule mai multe in spate, ar rezulta in spatele nostru o cocoasa; daca ar da obrazului nostru mai mult, ar rezulta o “gogoasa” . La fel si cu omul care primeste nemuncit.

Vrei sa ajuti? Ajuta-l chemandu-l la munca si platindu-l bine.

Exemplul negativ dat de Dalai Lama care dadea de pomana ceva si toti treceau prin fata lui cocosati stand la o coada mare.Nu asa ajuti omenirea. El trebuia sa propovaduiasca echilibrul intre bine si rau. Trebuie sa se gaseasca masura intre materie, energie, spirit.

Dalai Lama recunoaste ca poporul lui este sarac, dar nu are dreptate. Poporul lui nu este sarac, ci bogat si sanatos in zona spirituala. Popoarele cu bogatii materiale devin popoare sarace in spirit si sanatate.Exemplu: americanii (peste 70 % - obezi, peste 80 % -colesterolul mari), ceea ce nu se intampla la tibetani.

Toate civilizatiile bogate au pierit rapuse de factorul bine.Bogatia te trage in pamant.Bogatia spirituaal te ridica la divinitate.

10) Echilibrul BINE – RAU

Toti lupta pentru bine, dar nu suntem atenti cand binele depaseste pozitia de echilibru. Starea generala dereglata se datoreaza acestui proces de diminuare sub limita de echilibru a raului.

Semnale:

- haite de caini in toate orasele lumii datorita rezervelor de hrana aruncate;

- vechime mare la hrana congelata,

- rezerve mari de imbracaminte,
- multe autovehicule parasite,
- multe distractii,
- multe baruri si restaurante,
- multa lume cu colesterol marit din cauza supraalimentatiei ,
- multa lenevie.

Atentie : cautati sa stapaniti binele – va poate ataca dezastruos cand cucereste prea mult din rau.

Fiecare om are in el bun si rau, mentinandu-si astfel echilibrul dual bine – rau. Trebuie aratat lumii partea buna a noastra cultivand binele din noi, tinand raul sub control.

MENTINEREA DUALITATII ASUPRA CORPULUI TAU

Cel mai bun doctor pentru tine esti tu. Trebuie sa-ti studiezi corpul si sa-i dai ce-i trebuie, nu ce ar vrea el, atat material cat si spiritual.Trebuie mentinut un echilibru bine-rau . La doctor vei merge cand esti depasit de cunostintele tale.

MENTINEREA ECHILIBRULUI BINE –RAU

Un om normal, implinit, este cand reuseste sa se mentina in echilibru bine-rau conform unei diagrame asemanatoare diagramei inimii.

Cand binele invinge raul si a trecut de jumatate, corpul incpe sa sufere, iar cand binele a cucerit complet raul, se va produce moartea. Problema a fost studiata de doi scriitori englezi care au ajuns la concluzia ca **marile bucurii sunt sursa marilor depresii**.

SEMNUL DUALITATII

Este cel mai inteligent semn de pe Terra. El sta la baza existentei Universului. S-a studiat foarte mult aceasta dualitate (YNG, YANG). In prezent, se studiaza o a treia forta care le mentine la un loc pe celelalte doua forte antagonice. O civilizatie extraterestra daca ar veni pe pamant ar trage concluzia ca si aici exista civilizatie si incepe sa prezinte interes pentru aceasta.

Alimentarea cu energie YNG si YANG

Organele noastre (12) sunt o parte din energie YNG – ficat, inima, splina, plamani, rinichi – si o parte din energie YANG–vezica biliara, intestinul subtire, intestinul gros, stomac, vezica urinara.

Cand facem alimentarea cu energie cu cele 5 grupe de exercitii orientale, primele 4 grupe contin absorbtia de YANG (cu palma in sus) – 8 exercitii, si cu palma in jos – 8 exercitii; 4 exercitii sunt cu energie neutra (total 20 exercitii); grupa a 5-a le echilibreaza.

Exercitiile le facem acum intr-un stadiu primitiv (absorbtia energiei YANG si YNG) si o trimitem in dreptul ombilicului de unde organele absorb ceea ce le este necesar. Se poate compara aceasta cu un tir de alimente adus intr-o societate de unde membrii ei se inghesuie sa-si ia ce si cat le trebuie. Faza urmatoare este absorbtia energiei si transmiterea exact la organele interesate comparativ cu tirul ce alimenteaza in mijlocul societatii , ci ii trimite acasa fiecarui membru ce si cat ii trebuie.

ECHILIBRUL IN ABSORBTIA ENERGIEI YNG – YANG

Organele si intreaga structura umana sunt compuse din energie YNG-YANG . Trebuie absorbit in mod echilibrat (YNG-YANG) pentru o dezvoltare armonioasa. Daca unele organe se dezvolta mai mult vor functiona la capacitatea lor, dar celelalte nu pot sa tina pasul si cedeaza producand imbolnavirea lor, pana la moartea intregului organism.

ECHILIBRUL DUAL SI OPTIMISMUL trebuie mentinut in dualitate cu pesimismul. Nu poti fi doar optimist . Cand mori nu mai poti fi optimist. Este dezastru daca inainte de moarte esti optimist. Un imparat avea un servitor care avea o singura sarcina : dimineata, la pranz si seara il avertiza cu cuvintele : “ Imparate, esti si tu muritor “.

Un intelept avea in casa, la loc vizibil, cosciugul, sa-i aminteasca mereu ca este muritor. Batranii devin mai intelepti pentru ca la ei se naste deja frica de moarte si nu mai sunt atat de optimisti ca tinerii care se cred nemuritori. Intelepciunea are mai multe capete : iubirea de Dumnezeu, frica de Dumnezeu si frica de moarte.

ECHILIBRUL DUAL

“ Izvoarele rautatii intr-o tara sunt carciumile “ (Nicolae Iorga). Sunt necesare si aceste izvoare in societate pentru a mentine echilibrul dual bine-rau. Un experiment este desfiintarea carciumilor dar s-ar putea sa apara ceva mai rau de atat. Ele sunt izvoare ce pot fi controlate. Poate apare ceva pentru echilibrare ce nu poate fi controlat. Asa ar fi mult mai bine si ar distruge societatea.Putini sunt cei care se pot apara de bine.

11) OMUL

Divinitatea a creat omul sub forma : materie-5%,energie-15 %,spirit-80%. Pe Pamant omul are putere sub aceasta forma. Orice abatere de la aceasta forma este o eroare fara putere divina. Nu trebuie sa te sperie daca apare langa tine sub o alta forma (fara materie sau energie). In acea forma nu poate sa-ti faca absolut nimic .Daca te sperii tu, este necazul tau pentru ca te sperii si-ti faci singur rau.

12) VIRUSII si BACTERIILE sunt entitati care ataca corpul uman. Ele au o strategie si tactica de lupta care uneori le depaseste pe ale omului, ducand la moartea acestuia. Omul devine puternic si rezistent prin cercetarea virusilor si a bacteriilor facute de oamenii de stiinta al caror rezultat duce la distrugerea lor; se incearca in laborator, se vede medicatia care le poate invinge. Omul poate lupta si individual,dar mai greu; de aceea luam medicamente. Trebuie facuta o strategie si o tactica de lupta . Desi nu vedem adversarul lupta va fi destul de grea. Un om poate fi pregatit de lupta ducand o viata ordonata, alimentatie rationala. In momentul cand esti atacat de virusi si bacterii trebuie sa incepi lupta avand la baza o strategie

si tactica,bazata pe principiile din judo. Nu trebuie intrerupt antrenamentul de JU-DO in timpul acestei lupte. Prin antrenament se dezvolta energii interioare care mentin organele corpului in stare buna de functionare si bun de lupta. La temperaturi ridicate, virusii si bacteriile cedeaza , aceste temperaturi fiind ridicate prin antrenament.

13) FERICIREA – trebuie mentinuta in echilibru. Un om preafericit devine vulnerabil la orice fel de boala. Fericirea se poate numi si punctul slab al omului. Bolile aduse de prea multa fericire pot fi : depresie, boli psihice. Un corp fericit are poarta deschisa pentru mai multi virusi, decat un corp in dualitate. Un om fericit nu stie pe unde-i trece timpul.

Atentie! Trebuie un echilibru fericire-nefericire. Trebuie stiute cauzele atat ale fericirii cat si ale nefericirii si mentinute in echilibru.

Nu cumpara fericirea !

Nu astepta fericirea de la altii !

Roaga-te la divinitate sa nu-ti indeplineasca cea mai mare dorinta(orice dorinta trage dupa ea alta dorinta).

“ Pentru a fi fericit sunt doua variante : 1. sa faci ceea ce iti place si 2. sa iti placa ceea ce faci !!” Stelica.

“Un om fericit este mort, dar el nu stie.In el s-a produs dezechilibrul YNG-YANG, la limita morbiditatii. El va disparea printr-o boala pe care nu o va stii niciodata. “ Stelica

14) VISUL

Atata timp cat visezi inseamna ca Universul are nevoie de tine in starea in care esti. In momentul in care nu mai visezi inseamna ca Universul are nevoie de tine in aceasta stare si te va transforma prin trecerea in nefiinta. Visezi mult, traiesti mult, te implici in mersul Universului, in mersul societatii, in aceasta stare Universul te va mentine. Nu trebuie sa fortezi visele pentru ca oricum se va intampla ceea ce trebuie sa se intample cu sau fara voia ta.”Daca vrei sa-l faci pe Dumnezeu sa rada, spune-I visul tau pe 5 ani ”.

Cei care forteaza realizarea viselor vor forta mersul Universului si atunci Universul ii va potoli.

Visul se refera atat la telul omului, cat si la visul din timpul noptii.

Cosmarurile sunt daruri divine. Nu trebuie sa interpretezi cosmarurile. Singurul scop al lor este acela de a iesi din starea in care te afli in acel moment, stare care nu este conforma cu structura ta, stare care te va conduce la moarte. Cosmarul te scoate din acea moarte si te trezeste. Trebuie sa-i multumesti Divinitatii ca ti-a dat cosmarul si ca ai iesit din starea respectiva, care te-ar fi condus la moarte.

15) HRANA – este materiala, energetica si spirituala. Intre ele exista o legatura intrinseca. Necesarul hranei nu trebuie depasit. Orice depasire conduce la aparitia unor paraziti care vor deregla activitatea normala a corpului. Pentru preintampinarea aparitiei

parazitilor, organismul trebuie sa faca efort pentru a consuma plusul de hrana. Cum ? Prin miscare. Se pare ca si medicina a descoperit aceasta metoda, asa-numita terapie prin miscare.

16) Sa nu iei niciodata credite pentru a consuma. Sa iei pentru o investitie care-ti va produce inainte de a incepe ratele.

Motivatia este flacara vie a vietii; prin arderea ei se dezvolta energia vitala in interiorul corpului tau.

Naivitatea blondelor este o calitate care place barbatilor.

17) CONSTIINTA + FRICA SI IUBIREA DE DUMNEZEU

Constiinta este glasul lui Dumnezeu catre noi .Asculti de ea in functie de cum ai frica si iubire de Dumnezeu. Daca crezi cu adevarat in Dumnezeu, atunci tii cont de frica si iubirea de Dumnezeu si asculti cu sfintenie de constiinta care te indeamna la lucruri aprobate de Dumnezeu.Toti avem constiinta, dar unii asculta,altii nu, in functie de calea pe care o aleg.

Frica si iubirea de Dumnezeu sunt doua capete de intelepciune.

18) DEZVOLTAREA ENERGIEI IN OCEANUL ENERGIILOR (ABDOMEN) HARA

Japonezii numesc abdomenul oceanul energiilor. Acolo este toata fabrica organismului nostru. Prin miscarea in fata si spate a intregului din oceanul energiilor se dezvolta energia necesara intregului nostru organism. Acest exercitiu este pentru obtinerea energiei cat si pentu obtinerea unui abdomen plat,nu balon. Se dezvolta muschii abdomenului pregatindu-i astfel si pentru situatii extreme in care este foarte solicitat.

19) ALEGEREA LOCULUI DE LOCUIT SI DE MUNCIT

Pe langa analizarea locului cu cele 5 simturi mai exista si alegerea prin similitudini.

Ex.1 : daca la umbra unui nuc nu creste nici iarba si nici tantarii sau alte insecte si nici cuiburi de pasari, este clar ca nu-i bine sa-ti alegi acel loc (cauza este iodul emanat prea mult de nuc , daunator organismului uman, dar si necesar in acelasi timp).

Ex.2: unde cresc florile se poate trai, dar trebuie avut grija pentru ca ele noaptea vor consuma din ceea ce si tu ai nevoie.

Ex.3 : daca peretii sau mobila au dobandit culori neplacute este un semn ca nu-i bine.

Ex.4 : daca nu te simti bine,schimba locul (s-ar putea ca in zona sa fie un emitator de unde ultrascurte nesesizabile de sistemul nervos al organelor umane, dar care-i dauneaza ; ex. Un transformator).

20) MISCAREA

Corpul uman isi dezvolta energia interioara necesara existentei prin miscare. Daca nu te misti, daca nu gandesti, inseamna ca esti un bulgare de pamant care nu poate opune

rezistenta la nicio actiune exterioara lui. Trebuie sa existа o limita de energie interioara. Orice plus de energie de interna te oboseste. In timpul miscarii trebuie sa elimini plusul de energie interna. Prin miscare se foloseste mult aer la respiratie, aer care va oxida corpul. Lenesul traieste mai mult decat harnicul, datorita oxidarii mai profunde la harnici. Pentru a preintampina acest fenomen trebuie luat antioxidanti (prune,patrunjel,alte legume si fructe in stare naturala).

21) CALIREA ORGANISMULUI UMAN DE CATRE DIVINITATE

La fiecare intrare in iarna se da alternativ cald-rece, pana cand organismul nostru se obisnuieste cu frigul. La fel primavara se da alternativ rece-cald pana ne obisnuim cu caldura. Acest sistem alternativ de cald – frig caleste organismul precum calirea otelului care se face prin cald-frig, acesta introducandu-se in foc apoi in apa. Operatiunea se face de cateva ori si atunci otelul s-a calit. Se recomanda cand trecem de la cald la frig, de la vara spre iarna sa ne punem haine groase de iarna pana cand organismul nostru se adapteaza la frig. La fel cand iesim din casa, tinem hainele groase pe noi cat putem de mult pentru a obisnui corpul cu caldura.

22) SPIRITUL

Daca spiritul se reincarneaza, de ce nu stie de mic mai multe?

El invata pe parcurs o data cu cresterea corpului. S-ar putea ca spiritul sa fie spalat inainte de reincarnare. S-ar putea ca intelepciunea fiecaruia sa fie direct proportional cu numarul de reincarnari.

23) CUNOASTEREA

Noi cunoastem exteriorul cu cele 5 simturi. Cu cat cunosti mai mult devii mai puternic. Metode de cunoastere in profunzime :

- prelungirea celor 5 simturi; ex.:microscopul,telescopul,ochelarii ;
- transformarea obiectelor de receptie in elemente care pot fi receptionate; ex.:undele ultrascurte nu sunt receptionate de noi, dar daca le transformam prin marirea amplitudinii putem sa le receptionam. Cu cat ai marit amplitudinea trebuie sa stii exact marimea obiectelor receptionate.

24) FIXAREA CALCIULUI IN OASE

Mintea vegetativa inregistreaza orice fel de miscare, transmitandu-i la ficat, dandu-i comanda pentru celule care sa preia miscarea inregistrata . Celulele pot fi pentru sistemul muscular, osos, si orice alte grupari de celule din corp. Pentru fixarea calciului trebuie intensitatea miscarii mai mare, astfel incat sa fie solicitate oasele. In acest sistem oasele vor primi de la ficat celule pentru a prelua acele solicitari. Trebuie avut grija ca toate miscarile sistemului osos sa fie in mod echilibrat pentru a nu produce dezechilibru organismului.

Mintea vegetativa repartizeaza celule grupurilor de celule in corp in functie de intensitatea si cantitatea miscarii.La intensitate mare da celule osoase.

Calciul in oase va fi diminuat la cei care nu depun efort. Cei lenesi si intelctualii vor avea probleme cu oasele .Fixarea calciului in oase se va face prin miscare intensa.

25) MINTEA VEGETATIVA , MEDICAMENTELE, MISCAREA SI HRANA

Mintea vegetativa imparte celulele facute de ficat la grupurile de celule direct proportional cu miscarea facuta de acestea. Terapia prin miscarea zonei bolnave este mai buna decat medicamentele. Degeaba luam medicamente pentru fixarea calciului in oase daca nu facem miscare. Ce oare sa faci pentru un corp care sta toata ziua si noaptea? Acest organism nu va avea sorti de supravietuire. Suntem formati sa supravietuim doar prin miscare. (In Biblie se spune sa va castigati existenta prin sudoarea fruntii). Hrana trebuie corelata cu miscarea si necesarul corpului tau.

EU – este directorul general al corpului uman. Poate sa dea ordine oricarei parti din corp. Totul poate sa raspunda comenzii, dar ca sa raspunda trebuie sa stii ce poate face fiecare parte. Degeaba dau ordin ficatului sa faca celule pentru degetul mare de la picior ca el nu va asculta comanda. Comanda o primeste doar prin mintea vegetativa. Eu trebuie sa stiu cum dau comanda mintii vegetative. Pentru a putea da comanda ,eu trebuie sa stiu cum actioneaza mintea vegetativa . Aceasta inregistreaza miscarea,intensitatea, calitatea miscarii, si dupa aceea comunica ficatului celule care sa poata prelua acel gen de miscare.

Trebuie pastrata proportia intre tot ceea ce vrem noi sa facem. Degeaba este un copil destept daca fizic nu-I dezvoltat. Ex.: orice intelectual (care nu face sport) cand iese la pensie are tot fizicul atrofiat.

26) Maxime si cugetari:

Cand prostii se odihnesc, desteptii muncesc.

Iesi din tiparul celorlalti si poti lucra de unul singur mai bine.

Totureaza-te singur , sa nu te tortureze Universul.

Un pom batut de soare,ploaie,vant, zapada devine un pom viguros,sanatos,mare.

Un om batut de soare,ploaie,vant, zapada devine un om viguros,sanatos,mare.

Un pom lipsit de soare,ploaie,vant, zapada moare. Un om lipsit de soare,ploaie,vant, zapada moare.

Sa devii puternic si sa militezi pentru pace.

27) IMBATRINIREA

Corpul este format,ca importanta,din materie 5 %, energie 15 %, spirit 80 %. Ce imbatraneste aceste componente ? Spiritul nu imbatraneste, el este vesnic.

Energia se capteaza din Univers si Universul este plin de energie.

Materia este cea care imbatraneste. Ea este formata din acele celule create de ficat la comanda mintii vegetative si distribuite in zonele care au avut miscare. Prin miscare se consuma foarte mult aer. Dar aerul oxideaza si celulele imbatranesc. Cu cat te misti mai mult cu atat mai mult se consuma aer care oxideaza celulele. Deci faci miscare multa, consumi aer mult, imbatranesti mai repede. Pentru evitarea acestui fenomen trebuie obligatoriu luat antioxidanti care vor reduce ritmul oxidarii, rezultand un corp puternic, sanatos si tanar.

28) LEGATURA INTRE VIATA, DORINTA SI PASIUNE

Viata este indirect proportional cu dorinta si pasiunea.

V = A / D*P

V = viata

A = constanta

D = dorinta

P = pasiunea

Cand D si P tind spre zero rezulta ca atunci viata tinde spre infinit (vesnicia).Cand D+P sunt foarte mari si tind spre infinit rezulta ca viata tinde spre zero (moarte).Ex.: Imperiul ottoman, persan,incas, etc.; dorinta si pasiunea foarte mari, viata lor a disparut; americanii si nemtii au D+P mari, iar V (peste 75 %) din populatia lor obeza.

29) ANTRENAMENTUL CELOR 3 COMPONENTE ALE CORPULUI (materie-5%,energie-15%,spirit-80%)

Se inventariaza calitatile si defectele celor 3 componente. Se vor slefui calitatile si inlatura defectele.

30) Toate (bune si rele) au radacini in noi. Se dezvolta acelea pe care noi le udam .

31) TATAL NOSTRU - Este o rugaciune profunda. Ea poate fi rostita in contextul de macrocosmos cat si in contextul de microcosmos. In macrocosmos, EU = DIVINUL; in microcosmos, eu = persoana ta. Rugaciunea afost conceputa de Hristos cand a trimis apostolii in lume si le-a spus “Asa sa va rugati “ si a spus “Tatal nostru “

32) CUNOASTEREA

Cunoaste-ti corpul tau pentru a cunoaste Universul, tu fiind un microunivers. Ai grija de toate celulele tale pentru a ramane mereu sanatos. Cum ? Urmeaza drumul biblic. Daca o singura celula , o singura grupare de celule, un singur organ nu sunt in atentia ta, acesta este punctul de plecare a mortii. Universul este pentru tine, tu esti pentru univers. Este o obligatie pentru tine sa fii sanatos in universul tau.

33) CHEMAREA PAMANTULUI

Din mosi-stramosi, gena noastra a cules informatii de mediu si s-a adaptat la ele pana in prezent. In momentul cand te indepartezi de locul nasterii gena ta se intalneste cu ceva nou si incearca sa se adapteze la noile conditii. La mare departare gena nu se simte in largul ei si apare acea stare “dor de locul nasterii “.Este bine ca periodic sa te intorci la locul nasterii pentru a-ti reincarca bateriile.

34) INFORMATIILE GENETICE

Orice gena are informatii de mii si mii de ani.Gena stie sa rezolve multe probleme pe care le-a intalnit de-a lungul timpului. Cand un om se imbolnaveste, gena lui nu stie sa rezolve acea problema. Se spune ca bolile (o parte din ele) se mostenesc. Normal ca gena, din generatie in generatie, nu a stiut sa rezolve problema respectiva. Apar probleme si cand doua gene se combina. Rezulta o gena care are cunostinte duble. Dar ce nu stie o gena se transmite. Asa ca si slabiciunile se transmit . Trebuie sa fim atenti cu ceea ce au suferit parintii nostri si sa avem grija si de copiii nostri care vor fi sensibili la ce au fost sensibili si parintii si bunicii lor.

35) RUGACIUNEA

Doamne, iarta-mi pacatele; Doamne,da-mi putere sa nu mai pacatuiesc; Doamne,da-mi putere sa pot sa ajut oameni; Doamne,da-mi putere sa pot sa fac ce trebuie facut !

36) INTUITIA

Pin antrenarea celor 5 simturi se dezvolta un al saselea simt – **INTUITIA** – necesara pornirii oricarei initiative corecte, existente pe calea divina. Daca ai un program de viitor si simti entuziasm pentru realizarea lui si daca nu te impiedici in realizarea lui inseamna ca divinul este de acord cu ce faci, mai bine zis tu esti harazit sa faci ceea ce este prevazut de divin. Trebuie sa gandesti ca ceea ce trebuie sa faci trebuie sa fie pentru oameni, pentru mersul normal al Universului si atunci totul se va incadra in planificarea divina si devine realizabil.

37) ANTRENAMENTUL MINTII

Mintea, in general, urmareste o singura actiune trebuie sa ne obisnuim sa urmarim simultan 2, 3 actiuni.

Ex.: cand lucrezi la sala de forta fa simultan si antrenamentul simturilor; cand te uiti la TV asculta si aparatul de radio; cand mergi pe jos ia si flexoarele cu tine; exercitiile orientale, bazate pe absorbtia de energie si respiratie profunda; antrenat sub tensiune la intensitate maxima. Nu bazai toata ziua precum mustele sau albinele . Ia exemplul tigrului care toata ziua sta iar cand ataca o face decisiv. Antreneaza spontaneitatea si viteza maxima in executie.

38) INTELEPCIUNEA

Nu te uita in gol ca vezi diavolul. Ratiunea acestei fraze este ca daca privesti in gol esti deconectat de la existenta ta. Trebuie sa fii prezent in permanenta.Cuvant de intelepciune : intelepciune cu dictonul latin : FA CE FACI !!

39) ANTRENAREA SPIRITULUI

Spiritul circula liber pe Terra prin si cu corpul nostru . Orientalii intra in detaliu folosind o comparatie a omului ca fiind o caruta trasa de un cal, vizitiu si in spate calatorul. Vizitiul reprezinta intelectul, ansamblul capacitatilor mentale. Calul, emotiile si senzatiile afective, caruta – corpul nostru (huma) iar calatorul este spiritul.

Spiritul comanda, vizitiul conduce spre adresa data, calul se lasa manat acolo.Toate acestea trebuie antrenate. Calul antrenat, nu mai este salbatic si asculta comenzile, vizitiul, daca este antrenat conduce pe drumuri stiute de el si respecta regulile pentru a nu se accidenta.

Huma (corpul) antrenata devine un corp de diamant , mai rezistenta la hartoape si orice fel de drumuri. Calatorul da ordinul si de el trebuie sa asculte toti. El este o parte de divinitate, dar la fel de bine poate sta linistit si poate chiar si dormita. Trezirea lui nu o putem facem noi. Se poate trezi interesul calatorului (spiritul) prin discutia noastra cu divinitatea (prin rugaciune) . El trebuie sa asculte de divinitate, care in orice moment este cu noi prin cuvantul lui Dumnezeu (constiinta noastra).

Trebuie citite cu atentie Biblia, Cleopa, mers la biserica, mers pe drumul divin, respectand normele divine. Calatorul este ca un cip care inregistreaza tot ce facem si de care vom da socoteala; ne ajuta in cazuri grele.Prin el tinem legatura cu divinul.

Noi vom straluci prin calator. Dupa moarte calatorul merge la divin.

In antrenament , calul, caruta, vizitiul, spiritul trebuie pastrate in echilibru. Daca nu pastrezi echilibrul si calul va fi mai mult antrenat va defecta caruta, sau spiritul prea antrenat va distruge vizitiul. In concluzie, antrenamentul trebuie sa fie echilibrat.

Trebuie inceput si sfarsit antrenamentul cu rugaciunea tatal nostrum , spus cu glas tare.

Duminica - prezenta obligatorie a tuturor la biserica; impartasit la biserica tainele divine.

Sfintirea salii de sport, inchinat la intrarea si iesirea din sala si multumit Divinului ca te-a acceptat in acel moment, in acel loc.

Roaga-te pentru omenire, militeaza pacea.

---

40) PUTEREA

Ca sa devii puternic trebuie sa-ti cunosti corpul format din materie 5 %, energie 15 %, spirit 80%.

Tu esti directorul general al intregului tau corp si tu poti face ca intregul tau corp sa fie puternic. Parghia de actionare va fi mintea vegetativa. Putem folosi principiul din JUDO : “ ILUZIA FORMEI “, folosind mintea vegetativa pentru a ajunge la acea forma pe care o dorim, mintea vegetativa actionand in functie de cum vrem noi sa fim.

41) Cunoasterea unor disfunctionalitati ale canalelor energetice

Trebuie verificata toata suprafata corpului cu palmele in starea de sanatate normala. Cand ai disfunctionalitati energetice apar zone cu temperaturi diferite de starea de sanatate normala. Pentru vindecare, fa exercitii de energizare in zona respectiva. In general se vor folosi cele 5 grupuri de exercitii orientale.

42) STRATEGIA LUPTEI CONTRA CRIZEI FINANCIARE

Cauza crizei financiare – dezechilibrul in dualitatea bine-rau; declansarea s-a produs dupa ce binele a cucerit prea mult din zona raului creand astfel dezechilibrul , si daca se continua cu cucerirea raului se va produce chiar moartea.

Declansarea – prima data s-a produs in SUA,Germania, Japonia, Marea Britanie,etc. si se observa ca s-a produs acolo unde era prea mult. Va atinge popoarele care au binele mult prea mare fata de rau.

SUA,Germania au populatia cu procentul de obezitate mai mare de 80 %. Inlaturarea crizei se va face prin restabilirea echilibrului bine-rau. Nu se poate reface echilibrul mergand in continuare cu binele cucerind raul. Asa au disparut cele mai inaintate civilizatii (incasii, romanii, turcii). Restabilirea echilibrului se va face doar prin mari eforturi.

Cu binele se lupta mai greu.Fiecare tine la binele cucerit si cu greu se renunta la el.Se recomanda : miscare mai multa, mancare mai putina, munca mai multa, scaderea productiei globale, etc.

43) SCHIMBAREA

Schimba activitatea din 7 in 7 ani si chiar mai repede. Cand faci aceiasi activitate mult timp, toate miscarile sunt preluate de subconstient, intervenind rutina; mintea ramane libera si incepe sa o ia in alta directie, dezvoltand foarte multe ganduri negative, rezultand stresul si bolile corespunzatoare lui. Aceasta activitate repetata creaza un centru nervos pe coloana vertebrala .Prin multe centre nervoase pe coloana devin incomode.

Trebuie evitate rutina. Invatati mereu altceva antrenand astfel neuronii . Neuronii nefolositi duc la atrofiere si implicit la ALZHEIMER.

SCHIMBAREA este un cuvant de intelepciune.

44) SISTEM DIRECTIONAL IN MERSUL UNIVERSAL

Spiritul circula prin Univers la bordul unei trasuri trase de un cal si dirijata de un vizitiu. In momentul cand directia nu este buna si exista abateri de la mersul normal se aprind beculete de avertizare ca este gresita directia. Sistemul directional se cheama sistemul care declanseaza durerea. In concluzie, cand gresesti directia apare durerea si atunci trebuie sa schimbi directia. Cuvantul **SCHIMBA** este suficient sa-l pomenesti si sa se redirectioneze directia corpului singura, asta in varianta in care tu ti-ai luat rolul de director general al intregului corp. Au aparut carti, de ex. “Vindecarea divina“ care au la baza respectarea

drumului divin. Corpul nu asculta de tine daca tu nu joci rolul de director general. Cuvintele de intelepciune **SCHIMBA, IMPREUNA, OBTINE, ATENTIE** sunt valabile cand tu esti recunoscut de corpul tau ca director general.

45) Cum sa devii directorul propriului corp

Dupa Hristos, ca sa conduci niste oameni trebuie sa fii pregatit sa-i slujesti tu pe ei. Hristos i-a spalat pe picioare pe oamenii lui.

Tu trebuie sa-ti cunosti in detaliu corpul. Trebuie sa stii totul despre partile lui componente, ce poti face cu ele, ce le trebuie pentru a putea face ce trebuie facut. Trebuie sa stii sa gandesti spre interiorul tau, pentru a putea discuta cu fiecare in parte.

Trebuie sa stii sa absorbi energie si sa o focalizezi acolo unde-i necesara. Trebuie sa stii sa obtii energie de la apa.Trebuie sa stii sa folosesti aerul in activitatea corpului tau. Trebuie sa stii cum sa-ti antrenezi tot sistemul pentru a rezista in conditii deosebit de grele. Trebuie sa stii drumul divin si asta este usor daca asculti glasul lui Dumnezeu catre tine (constiinta).

Trebuie sa constientizezi tot ceea ce faci. Trebuie sa stii importanta si cum sa folosesti cuvintele de intelepciune : **"IMPREUNA , OBTINE, SCHIMBA, ATENTIE " !!**

Trebuie avut grija ca dupa 50 ani simturile tale scad, durerile se percep mai greu. Nu trebuie sa fortezi pana cand simti durere pentru ca in acel moment este prea tarziu. Vor fi deformatii remanente care s-ar putea nici sa nu-si mai revina. Daca stii toate acestea si actionezi in consecinta corpul tau va asculta de tine.

46) REINCARNAREA

In corpul uman mor zilnic milioane de celule si se nasc tot atatea. Dupa 7 ani toate celulele sunt schimbate, rezultand un alt corp material. Reincarnarea nu s-a produs intr-un moment,ci intr-o perioada de circa 7 ani. Daca este asa, de ce nu se traieste vesnic? Cine imbatraneste?

Intr-o viata de 70 ani se produc circa 10 reincarnari. Daca am fi perfect sanatosi am trai vesnic , dar de ce nu suntem sanatosi?

Pacatuim adica nu mergem pe drumul perfect biblic. Daca am urma drumul perfect am trai vesnic. Cand ne nastem suntem intr-un echilibru dual, aproape perfect. Nu suntem perfecti pentru ca gena noastra a acumulat experiente negative prin pacatele strabunilor nostri. Noi luptam mereu pentru bine, dar nu suntem atenti sa nu depasim echilibru intre bine – rau. Prea mult bine sau prea mult rau deregleaza organismul pana la moarte.

47) ANTRENAMENT

Trebuie invatat cum sa observi respiratia partenerului de lupta. Omul are forta maxima cand are aerul in plamani si incepe sa-l elimine. Maximorum se obtine prin blocarea aerului la iesire. Atentia noastra este indreptata in doua directii: spre actiunea partenerului si spre noi in actiunile noastre. Putem sa marim atentia spre noi spre actiunile noastre, cand partenerul nostru de lupta inspira aerul. Atentia noastra maxima este cand partenerul expira. Ca sa aiba forta, el va face un stop in respiratie. Acela este punctul de atentie maxima pe partener. Daca

nu a actionat pe expiratia lui atacam noi pe inspiratia lui si pe expiratia noastra prin stop – aer la iesire si strigatul **KIAI**. Cea mai importanta arma noastra sunt ochii pe care trebuie sa-I antrenam . Cand intri la un procedeu cu o fractiune de secunda inainte de KIAI trebuie sa-i obturezi privirea adversarului spre elementele tale de lupta cu care ataci.

Cand partenerul intra la un procedeu striga KIAI. Strigi sit u KIAI simultan cu el. Procedeul lui nu va reusi.In acel moment de revenire al lui intri tu cu inca un procedeu si actionezi strigatul KIAI, initiativa SEN NO SEN .

48) Antrenamentul spiritului

Exercitii pentru a atrage spiritul nostru mai mult acasa (trup). Casa spiritului nostru este trupul nostru. Este bine ca spiritul nostru sa stea cat mai mult acasa. In general, lui ii place sa hoinareasca prin Univers. Trebuie facut antrenament prin care spiritul sa stea acasa.

Exemplu : - gandirea spre interiorul nostru ;

- introducerea energiei in corp cu cele 5 grupe de exercitii orientale,
- discutii cat mai dese cu organele si toate grupurile de celule ale intregului nostru corp;
- rugaciune,laude si multumiri catre divinitate;
- folosirea cuvintelor de intelepciune : ATENTIE ! IMPREUNA! OBTINE !"
- in timpul luptei este bine ca spiritul sa fie acasa pentru ca : IMPREUNA SA OBTINEM VICTORIA !
- dictonul latin de mii de ani : FA CE FACI !!

ANTRENAMENT

Universul este intr-o continua transformare spre evolutie (zicem, noi) dar ar putea fi involutie. Astazi nu este ca ieri si nici ca maine. Lazarev cand a fost intrebat de ce destainuie tainele lui (vindecator) a raspuns ca tainele lui au fost ieri si azi, dar maine vor fi depasite. De aceea el descopera alte taine, iar cele de ieri le-a publicat. Se poate face o similitudine in antrenamentele de judo. Fiind un sport cu aport spiritual, inteligenta si energie unde tainele sunt multe trebuie in fiecare zi descoperite noi initiative. Ce stim azi va fi depasit maine. Nu procedeul in sine se descopera, procedeele sunt aceleasi. Trebuie descoperite tainele spirituale si energetice ale procedeului pentru a putea atinge puterea miraculoasa a mintii si corpului.

49) "Ceea ce dureaza este acceptat de Divin".

Cand antrenezi sistemul muscular trebuie antrenate si organele interne din oceanul energiilor, aceasta facandu-se prin micsorarea si marirea succesiva a abdomenului.

50) In lupta, doi luptatori, cu prizele luate, fac un tot unitar ca o masa cu 4 picioare. Luand oricare din picioarele acestei mese, masa este instabila si va cadea cu un mic efort. Tu stii care picior de la masa il iei si vei reactiona ca atare.

51) Omul pe alta planeta?

Asa cum Divinul a creat omul pe Terra avand la baza huma (pamantul), asa si omul trebuie sa creeze pe alta planeta o fiinta care sa aiba la baza ceea ce are la baza planeta respectiva. Asa cum huma rezista la orice factori atmosferici, asa si acea creatura trebuie sa reziste la acei factori de pe planeta respectiva. Orice alta creatura de pe alta planeta nu va rezista pe Terra , chiar daca va fi mai inteligenta. Deci nu poate fi invazie de extraterestri pentru ca nu vor rezista la conditiile Terrei. Omul este singurul care rezista pe Terra. Orice extraterestru daca pierde protectia va pieri. El nu va rezista mult timp cu navele lui aduse pe Terra. Insusi Dumnezeu face minunile pe Terra prin oameni.

52) INTELECTUALII

Intelectualii dupa 40 ani incep sa aiba probleme cu sanatatea, toate sistemele lor de functionare incep sa se atrofieze, corpul fiind condamnat la castigarea existentei cu sudoarea fruntii. Intelectualii au dus si duc la pieirea civilizatiei;ei au descoperit pusca, bombele, tehnologii poluante. Vor fi pedepsiti pentru asta prin boli care ii inunda. Muncitorii sunt mereu sanatosi, exceptand pe cei care pacatuiesc.

53) Energia corpului uman

Energia necesara existentei umane se dezvolta din hrana,apa, aer. Asa cum masinile au mers la inceput cu carbuni, curent, mai nou cu energie nucleara, asa si corpul uman a mers la inceput cu hrana si apa. Este momentul sa avanseze, sa gasim alte surse de energie in afara de hrana, apa, aer. Asa s-a inceput izolat sa se obtina energie prin captarea energie PRANA prin palme si talpi. Obtinerea energiei prin cele 5 exercitii tibetane- trebuie obtinuta energie si prin alte metode.S-au mai descoperit inca 4 grupe de exercitii orientale care ajuta la completarea energiei corpului. Trebuie cercetat mai mult aceasta cale energetica a corpului uman. Nu doar energia trebuie studiata si dezvoltata la om (la orientali omul era defalcat in caruta, cal,vizitiu si spirit (calatorul)).

54) Obtinerea fortei KUNDALINI superioare

Trecerea aerului si PRANEI la inspiratie peste forta KUNDALINI care circula in sens invers acestora (ex.: in exercitile orientale forta KUNDALINI se imbunatateste cu energie PRANA si energie YNG-YANG) devenind astfel superioara. Se poate face o similitudine in obtinerea apei grele care se produce printr-un schimb isotopic in mediul de $H2S$, aceasta producandu-se prin trecerea hidrogenului sulfurat ($H2S$) sub presiune peste apa pulverizata prin cadere, rezultand din $H2O$(APA) $D2O$ (APA GREA).

55) Microbii cu care traim si care ne apara de alti microbi mai periculosi.

Corpul nostru stie cum sa traiasca cu un tip de microbi existenti, in general, in nas. Cand luam antibiotic sunt omorati si acestia si atunci suntem vulnerabili la orice microbi. Trebuie sa avem grija doua saptamani dupa antibiotic sa nu cadem prada microbilor. La fel se intampla si cu gerul care omoara toti microbii, inclusiv cei cu care ne-am obisnuit si care ne ajuta.

56) Combaterea depresiei

- Planifica-ti timpul pastrandu-ti o rezerva de timp; acestei rezerve de timp da-i destinatia sport sau orice miscare cand lucrezi cu mintea sau pauza pentru a citi atunci cand lucrezi fizic ;
- Aplica tot programul de lupta impotriva colesterolului daca esti supraponderal ;
- Planifica-ti timpul incluzand in program problem care 100 % le poti rezolva; evita sa-ti planifici problem grele ;
- Admira creatia divina (totul);
- Evita marile bucurii care sunt surse pentru mari depresii .

57) Consumul caloriilor

Dupa fiecare masa trebuie facuta miscare pentru eliminarea caloriilor de la acea masa, nu trebuie asteptata o ora anume pentru miscare.

58) MOD DE RUPERE A LEGATURILOR CAUZATOARE DE BOLI

Dr. Lazarev a dat verdictul de cauza multor boli ca fiind legaturile omului cu diverse obiecte sau fiinte. Vindecarea se face prin ruperea acelor legaturi . Iisus Hristos a dat solutie de vindecare tot prin ruperea acestor legaturi (ex.: atunci cand a fost intrebat de un bogat bolnav si nefericit ce sa faca,Iisus Hristos i-a spus: vinde tot ce ai si imparte la saraci). Alt exemplu este o metafora : maimuta e vanata prin ancorarea unei nuci de cocos de un pom. In nuca se face un orificiu cat sa aiba loc mana maimutei, iar interiorul se umple cu orez. Maimuta baga mana in orificiu o umple cu orez dar nu o mai poate scoate afara deoarece s-a marit pumnul; ea nu stie sa dea drumul orezului – asa si noi avem mana plina cu avere si suntem ca maimuta , nu dam drumul la ceva ca sa scapam de boala.

59) Stapaniti sentimentul de fericire

Echilibrul vietii este asemantor diagramei inimii, orice abatere dezechilbreaza. Fericirea trebuie sa alterneze cu nefericirea. Diferenta mica intre ele te face sa nu simti atat de tare nefericirea. Oamenii foarte fericiti sunt deschisi pentru mai multe boli si traiesc mai putin. Fericirea mare determina nefericire mare. “Marile bucurii sunt surse pentru mari nenorociri. “ Ïn orice competitie pe care o urmaresc ii aleg pe cei mai slabi. Oare este intamplatoare alegerea sau cineva ma dirijeaza asa ca sa nu am bucurii mari. Este un mod de a ma feri de mari bucurii ?

60) CUM SA INTRI IN GRATIILE CUIVA ?

Observa cu atentie la el ce-i place mai mult si stimuleaza – l prin admiratie. Fii captivat si interesat de ceea ce spune, fa-l sa creada ca-ti este superior, lauda-i micile talente chiar daca in viata de zi cu zi are probleme mari. Ajuta-l din cand in cand dandu-i cate o solutie la cate o problema. Ai grija sa nu inteleaga superioritatea ta, deoarece nu-i stii reactia.

61) “EU “ – Directorul general al corpului meu

Trebuie obtinut controlul asupra mintii. **Cum** ?

I. Prin exersarea celor 5 grupe a cate 5 exercitii tibetane. Faptul ca gandim concomitent la cele 3 actiuni din exercitii (- aerul care intra si iese din plamani ca apa in ulcior ; - cum pleaca forta Kundalini atunci cand aerul intra in plamani interactionand cu aerul si prana fizic, nu chimic)
II. Tinand in permanenta mintea treaza obligand-o sa faca ce vrem noi prin cuvantul magic de intelepciune “ATENTIE “
III. Prin constientizarea a tot ceea ce faci
IV. Sfatuindu-te cu Divinul in tot ceea ce faci, cerand aprobarea in acelasi timp pentru ceea ce faci prin formula “Oare Divinul este de accord cu ceea ce fac ?”

Prin toate aceste exercitii obisnuim mintea sa creada ca nu ea este seful , ci “eu “.

Totodata incepem sa gandim spre interiorul nostru, obtinand control a tot ceea ce facem pentru a da ordine la toate compartimentele corpului, ordine ferme care trebuie sa fie ascultate. De ex., cand te doare ceva inseamna ca directia, “CALEA “ , acelei zone nu-i cea buna si atunci tu (“eu) dai ordinul zonei respective “SCHIMBA “. Orice lucru care nu merge, care este defect, care nu merge pe calea care trebuie se rezolva prin cuvantul magic “ SCHIMBA “. Acea zona se va conforma si isi va reveni pe calea buna.

Alt ordin “ IMPREUNA OBTINE “ – corpul tau se va mobiliza in a rezolva problema .

62) Efectul marii asupra bacteriilor nazale

Noi avem in nas bacterii care ucid alte bacterii care vor sa intre in corp. Apa marii intra in nari cand te balacesti si distruge si aceste bacterii bune. Corpul nostru va primi direct bacteriile rele care nu mai intalnesc bacteriile paznic din nas si astfel se trece de bariera si ele intra in corp (incepe sa curga nasul). Va trece o perioada pana cand se accepta noile bacterii paznic. Aceasta se repeta de cateva ori. E bine ca din cand in cand sa eliminam acei paznici si pentru ca ei sa nu se dezvolte ca stapani in cavitatea bucala si nazala.

63) Vindecarea

Orice boala se datoreaza lipsei de energie din zona. Dand energie in zona, aceasta se va vindeca. Energia o putem absorbi cu palmele (cu o palma indreptata in jos – YNG, si una in sus – YANG). Aceasta absorbtie se face prin respiratie profunda si prin imaginarea si gandirea energiei ca pe un nor cenusiu pe care-l dirijezi mintal spre interiorul tau o data cu inspiratia, acolo unde este boala, obtinand astfel o vindecare rapida.

64) Cauza bolilor

Cauza oricarei boli se afla in pacatele savarsite anterior. Acestea se spala prin boala care este un dar divin,ajutandu-ne sa trecem dincolo cu pacatele spalate. Prevenirea bolii se face prin mergerea pe calea divina.

Vrei sa fii sanatos? – Mergi pe calea divina !!!

65) REANCARNAREA

Teoriile prezente se refera la a readuce dupa moarte spiritul intr-un alt corp. Tot ce este posibil ca spiritul sa fie trimis in alt corp care se naste.Vin cu alta teorie, ipoteza pe care o consider mai aproape de adevar.

Toate componentele organismului uman au o perioada de refacere completa, in afara de creier si ochi care au varsta de la nastere pana in prezent. Perioadele de regenerare completa a corpului uman sunt : creierul si ochii - aceeasi varsta cu organismul, ficatul - 5 luni, oasele – 10 ani, intestinele – 2-3 zile, plamanii 2-3 saptamani, pielea 2-4 sapatamani, inima – 20 ani. Celulele copiilor poarta celule de la parinti dand posibilitatea perpetuarii genei. Parintii traiesc prin copii.

66) Cele doua bobite de pe mana impiedica rotirea retinaculului muschilor extensori de la mana.Retinacolul impiedica deplasarea muschilor extensori inspre directia perpendicular pe mana.Ca sa nu se roteasca acest retinacol s-au pus cele doua bobite (asa se practica si la mansoane care se puncteaza pentru a nu se roti).

Cand ai senzatia de greata se maseaza cele doua bobite.

67) Corpul uman

Corpul uman poate fi comparat cu un lant. Ca lantul sa fie puternic trebuie sa aiba toate verigile tari. O singura veriga slaba poate sa faca lantul slab. Trebuie antrenate toate partile componente ale corpului uman pentru a forma un corp puternic. Ahile a avut o singura veriga slaba (calcaiul) care l-a facut sa poata fi invins.

68) Ce este nou azi, va fi vechi maine !!

Lazarev spune ca Universul este intr-o continua miscare, transformare si evolutie.Totul se schimba!Cand a fost intrebat de ce destainuie tainele lui (vindecator) a raspuns ca tainele lui au fost ieri si azi, dar maine vor fi depasite.Trebuie luat exemplu de la japonezi : tot ce iau ei de la altii cauta sa imbunatateasca cu ceva si rezulta ceva mai bun decat originalul. Trebuie luat de la Lazarev ca in fiecare zi sa descoperi ceva nou pentru a schimba ziua de ieri. Acestea sunt doua principii de viata.

69) GANDUL

Universul este plin de ganduri (rele, bune) in echilibru.Tu trebuie sa emiti ganduri bune pentru a te situa in sfera binelui. Orice gand al tau emis dainuie in jurul tau, atragand dupa el fapte bune sau rele, in functie de ganduri.

Ganduri bune rezulta cuvinte bune,fapte bune,destin bun. Daca emiti un gand rau el va atrage fapte rele,cuvinte rele, destin rau.

Daca, totusi, nu poti controla gandul si ai emis un gand rau, sterge-l cu rugamintea catre Divin : **"Doamne fereste ! "**

Oriunde mergi, orice actiune pe care o ai emite ganduri bune.Ex. : cand mergi la un concurs, mergi in acel mediu si emite ganduri bune si spune rugaciune catre divinitate.

70) CANCERUL

Dr.OZ : “Toti avem cancerul in noi. Trebuie oprit sa se manifeste prin cresterea imunitatii, hrana sanatoasa si miscare “.

Tot sistemul nostru e conceput in dualitate si trebuie mentinut in dualitate. Orice dezechilibru duce la slabirea imunitatii.Orice abatere de la regulile divine conduce la boala. Orice abatere repetata duce la cancer.Celulele canceroase apar in zonele slabite ale organismului.Telocitele sunt celule mici cu radacini adanci si favorizeaza utlizarea celulelor stem pozitiv. Telocitele se afla in orice organ. Controland telocitele poti controla celulele stem.

71) JIGORO KANO

A pus bazele judo-ului . Se pare ca el a facut yoga .

Motto-ul lui : “ Scopul unui antrenament sistematic in judo nu este numai acela de a dezvolta un corp puternic si sanatos, ci si de a crea, de asemenea, intr-un barbat sau femeie, un control perfect asupra mintii si corpului, si de a-l face gata sa preintampine orice eveniment neprevazut, fie el accident sau atac.

Controlul asupra mintii se poate face doar prin exercitii yoga .In judo, cel mai mult lupta ochii. Ei trebuie sa vada tot in acelasi timp. Aceasta se face prin exercitiile ochilor si dirijarea lor prin control asupra mintii. Se pare ca el a detinut acest control. In toate salile de judo din lume, se afla tabloul cu JIGORO KANO. Din orice pozitie (lateral stanga sau lateral dreapta) l - ai privi , ai senzatia ca el te priveste.

72) Miscarea este izvor de sanatate

Biblia spune “trebuie sa va castigati existenta prin sudoarea fruntii.”

Inima are rolul de a pompa sangele in instalatie. Cand faci miscare intensiv, inima trimite sangele mai intens, de aceea creste pulsul, dar celelalte componente ale corpului uman nu cresc mai mult.Prin miscare se produc arderi mai multe, se elimina toxine, se ard calorii, scade colesterolul rau, se dezvolta energia, rezulta ca, dupa miscare, instalatia este curatita de colesterol, calorii, toxine, sarcina inimii devenind mai usoara. Trebuie pastrat un echilibru si in aceasta situatie. Mai nou, medicina rezolva unele boli prin miscarea zonei respective (terapia prin miscare).

73) DETENSIONARI

Cand faci exercitii de anduranta pentru diferite zone ale corpului,zona tensionata va fi a gatului pentru ca in acea zona este o aglomeratie de nervi,vase sangvine,vase limfatice care trec spre creier.

Detensionarea se face prin rotirea capului si masarea gatului.Poti sa nu tensionezi zona respectiva daca in timpul exercitiilor de anduranta rotesti gatul.Cand faci exercitii grele si in viteza, in interiorul tau se dezvolta si o energie negative care iti va obosi corpul.Pentru evitarea acesteia scoti energia negative prin scoaterea aerului fortat rezultand un suierat.

74) IMBATRANIREA

Dr. Murad , in cartea "Secretele apei " spunea ca imbatranirea se produce prin perforarea membranei celulelor,pierzand astfel apa. Remediere : Murad propune hidratarea membranei celulelor si aceasta prin " mancarea" apei (adica luarea apei prin consumul legumelor si fructelor care au cantitate mare de apa). Eu sustin ca nu celulele imbatranesc.; ele si asa se inlocuiesc in 4 zile pana la 2 ani cu alte celule noi, in afara de ochi si creier. Acestea imbatranesc si nu se mai pot reproduce ca inainte de cele 5- 8 regenerari (reincarnari)

75) Nu-i bine sa te intinzi cand servesti masa si nici pana la ½ h dupa ce ai servit- Alimentele au un curs normal.Daca ne intindem,circuitul alimentelor nu-si urmeaza cursul normal si vor fi fortate sa treaca dintr-o zona in alta fara a fi bine tratate in zonele respective,deregland astfel digestia si implicit metabolismul.Cel mai periculos este sa fie fortata a intra in apendice,ducand astfel la operatie.Prin intindere se desfac canale energetic.Nu-i frumos sa te intinzi in fata cuiva. Explicatia stiintifica: cand te intinzi se deschid canale energetice care absorb energie din jur peste normal,vitregindu-l pe cel din fata ta.

76) SLABIREA

- Sa mananci jumatate din mancare virtual si vei slabi.

77) GAT INTEPENIT

- Pui in jurul gatului un ciorap plin cu fasole incalzita.

78) CALEA VIETII

- Este un drum serpuit cu denivelari.Nu poti merge pe el cu ochii inchisi.In permanenta trebuie sa fii atent la fiecare curba si fiecare deal. Daca stii regulile divine de circulatie vei merge mai usor pe acest drum anevoios . Daca nu le stii te vei chinui toata viata.

79) PROCESARE PE TIMPUL TRANSPORTULUI

Corpul uman este cea mai inteligenta creatie de pe Terra.Exemplul corpului uman trebuie luat in practica noastra. **Ex. 1.** Esofagul transporta bolul alimentar facut in gura la stomac; el nu doar transporta ci si proceseaza bolul alimentar. **Ex.2.** Cand dormim mecanismele de intretinere a corpului preiau atelajul (corpul uman) si repara tot ce s-a uzat ziua (unge piesele, imbinarile).

80) Bacteriile

Cand nu se pot elimina anumite bacterii necunoscute care fac rau corpului uman,se poate recurge la cultivarea in corp a anumitor bacterii puternice,cunoscute,care pot elimina bacteriile necunoscute.Dupa ce bacteriile cunoscute elimina pe cele necunoscute se poate trece la eliminarea bacteriilor cunoscute.

81) Nutrientii

Toata lumea recomanda nutrientii (inclusiv Dr. Oz).Eu nu sunt de acord sa se foloseasca in mod regulat deoarece ei dau dependenta si sunt si scumpi si greu de procurat. Dex. Rumalaya se aduce din Himalaya. Trebuie sa gasim suplimente alimentare sanatoase in armonie cu ce avem in zona si cu care suntem obisnuiti. De ce este contraindicat ? Orice abuz este contraindicat.

82) Legatura intrinseca intre hrana si miscare

Mintea vegetativa inregistreaza orice miscare a fiecarei celule din corpul nostru si da comanda la ficat sa faca celule care sa poata prelua aceste miscari cu un mic plus.Ficatul face acele celule care ii sunt comandate, dar trebuie sa aiba din ce sa le faca. Rezulta legatura intrinseca dintre hrana si miscare.Facem miscare multa…. trebuie hrana multa.Hrana este necesara si pe specificul intensitatii miscarii.Nu iei hrana pentru a dezvolta sistemul osos, dar tu nu pui osul la treaba. Daca mintea vegetativa nu inregistreaza miscare intensa pentru oase, degeaba iei hrana pentru oase ca ficatul nu va primi comanda pentru celule osoase.

83) INTELIGENTA

Inteligenta unui om este invers proportionala cu intensitatea vocii lui. Un om cu o inteligenta scazuta vorbeste tare ca sa fie luat in seama si invers, un om cu inteligenta mare vorbeste incet pentru ca el captiveaza si mareste atentia partenerului de discutie prin inteligenta lui.

84) PRINCIPII DE VIATA

1. Fa in viteza totul precum Hanibal care a cucerit Roma.
2. Fii bine informat precum Napoleon care a construit un imperiu.

85) ARBORELE GENEALOGIC

Contine foarte multe informatii si experiente .Cand nu-ti merge bine inseamna ca ai o abatere de la arborele genealogic.Trebuie studiat arborele, vazut ce este cu el; de aceea cei care pleaca din tara tanjesc dupa pamantul natal.Daca arborele tau este pe o linie de forta, munca, atunci cauta sa faci la fel.

86) Stresul este sursa multor boli.Te poti stresa si daca nu faci nimic. Sa nu ne planificam lucruri pe care nu le putem face intr-o anumita perioada de timp. Trebuie o rezerva de timp pentru orice planificare. Nu trebuie lucrat in mare graba pentru incadrarea intr-un anumit timp. Trebuie incadrat in mersul Universului. Trebuie simtit mersul normal si sa facem ce trebuie facut. Este bine sa facem drumul critic pe perioade lungi si pentru perioade scurte. O sursa de stres este abaterea de la mersul normal.

COMBATEREA STRESULUI

Investitia suprema este corpul tau. El are o valoare incomensurabila. O armata de oameni de stiinta japonezi nu au reusit sa construiasca un robot cu mintea unui copil de 4

ani. Avem obligatia divina de a avea grija de corpul nostru cu care spiritul circula pe Terra. Orice energie pentru corpul nostru este benefica. In orice moment trebuie sa atribuim timp pentru a ajuta corpul nostru sa fie intr-o stare perfecta de functionare.

Omul planifica in fiecare zi ceea ce vrea sa faca. El are legaturi multiple cu alte valori umane. Aceste legaturi pot avea diferite dereglari care ii interzic realizarea a ceea ce vrea sa faca. Alergarea sa recuperezi ceea ce ai pierdut te duce la stres.

Remediere :

-cand programezi trebuie sa introduce timpii de care te poti debarasa;ceea ce trebuie sa faci sa fie pe un drum critic pe care cu usurinta poti sa-l rezolvi. Astfel poti sa faci ceea ce vrei sa faci in timp util. In acest fel ai alungat stresul datorat timpului. Nu trebuie sa faci ce-ti place ci ceea ce trebuie facut. Stiinta fericirii consta in iubirea propriilor indatoriri.

- scrie-ti problemele intr-o agenda si bifeaza cand le rezolvi.

- fa ceea ce trebuie facut fara sa fortezi lucrurile

- vasleste in viata in directia apei, nu impotriva ei; nu vasli prea tare ca s-ar putea sa cedezi sau sa te rastorni;

- fa lucrul cand trebuie facut.

TREBUIE FACUT CEEA CE TREBUIE FACUT

Dumnezeu este creatorul. El a creat si populat Terra cu un scop anume. Orice om creat a primit un dar de la Dumnezeu pentru a putea tine legatura in permanenta. Acest dar este constiinta. Orientalii, in tot ceea ce fac consulta divinitatea prin expresia: Oare Allah ce ar spune?Asa si noi trebuie sa ne lasam calauziti de divinitate prin intrebarea: Oare Dumnezeu ce ar zice?

Constiinta ne va da raspunsul.De aceea trebuie sa constientizam tot ceea ce trebuie sa facem. Astfel vom merge pe drumul divin care are legaturile bine stabilite in Biblie.Orice abatere va fi pedepsita.Noi trebuie sa facem ce trebuie facut si trebuie sa ne placa ceea ce trebuie facut.In momentul cand faci ce-ti place, nu ce trebuie si nu asculti constiinta, divinitatea nu te va agrea, te va pedepsi si in ultima instanta te va anula.

87) Parazitii

Cand ai un castig mare nemuncit faci mese pentru tine si prietenii tai. Ei se invata si vin mereu la masa.Tu te obisnuiesti cu ei si te simti bine pentru ca ei iti aduc doar laude care te vor distruge.Cand nu ai castig nemuncit scad mesele si atunci si tu si prietenii tai strigati ca va este foame si nici nu va simtiti bine.Ca sa inlaturi aceasta stare incearca sa-i pui la munca pe toti sa-si achite mancarea. Fii sigur ca toti te vor parasi.

Aceeasi situatie se intampla cu corpul nostru cand mancam mai mult decat trebuie.La o masa imbelsugata vin parazitii care iti incurca corpul in functionarea lui normala.Toti parazitii vor parasi corpul pentru ca nu le place munca.

88) Ancorarea in Univers

Tu esti in centrul Universului tau. Totul functioneaza pentru tine :soarele incalzeste si lumineaza,luna lumineaza noaptea, se fabrica aer si apa pentru tine.Asa te-ai nascut,crescut, dependent de toate acestea. La randul tau faci parte din Universul altuia. Noi facem totul pentru Univers. Omul este materie,energie,spirit.Noi ne ancoram in Univers prin tot ce gandim, facem, credem. Putem fi de partea binelui sau a raului in functie de cum gandim,ce facem si in ce credem. Gandim pozitiv – facem fapte bune, credem in bine – vom fi in tabara pozitiva. Este bine ca toata ancorarea noastra in Univers sa fie pozitiva.

Orice om , atunci cand vorbesti cu el pare normal, doar faptele lui pot vorbi despre el.

89) Corelarea alimentatiei cu ceea ce faci

Mintea vegetativa inregistreaza ceea ce faci si da comanda de facut celule corespunzatoare efortului raspuns depus.Daca ficatul nu are materie prima nu poate sa faca acele celule.Nefacand actiuni si noi continuam sa facem ce facem apar dereglari care sunt transmise prin beculetele noastre care se aprind (durere).Daca nu luam in seama aceste beculete apare boala care, continuata, devine cronica si in continuare distrugem zona afectata. De aceea,cand apar beculetele trebuie sa luam masuri:ori schimbam activitatea,ori alimentatia.Nu este o solutie operatia (extirparea zonei respective) si continuarea activitatii. Asta duce la distrugerea totala,inclusiv moartea. Pentu o buna corelare poti sa faci ce trebuie facut, trebuie sa stim regulile divine,sa stim drumul divin.

90) SOMNUL DE NOAPTE

Cand ne culcam corpul nostru este cald. In aceasta ipoteza ne acoperim corespunzator acestei temperaturi corporale. Cand adormim, toate functiunile organismului scad; temperatura corpului va scadea si ea. Corpul lupta pentru mentinerea temperaturii, si de aceea, el transpira. Desi transpira el este rece. El are nevoie de o acoperire suplimentara. In aceasta situatie, dupa ce punem ceva suplimentar pe noi starea de agitatie scade si putem dormi linistiti.

91) EVOLUTIA

Orice informatie pe care o primesti tu trebuie sa o imbunatatesti pe linie spirituala.

92) SURSE DE ENERGIE PENTRU CORPUL UMAN

Structura corpului uman : 5% materie,15% energie, 80% spirit. Corpul uman este o energie concentrata. Pentru existenta, el are nevoie de energie. Dr.Oz spune :"B 12 coptat de corp ii da energie. Dupa 40 ani , B12 nu este bine asimilat de corp si apare un deficit care are ca semnalmente : oboseala continua, dureri de cap, somnolenta, depresie. Pentru indepartarea acestora trebuie B12 intravenos sau oral.

Surse de energie : alimente B12 (legume, fructe) ; practicarea celor 5 grupe de exercitii tibetane; obtinerea energie vitale PRANA de la apa, atunci cand o bei ca pe un ceai fierbinte (limba in cerul gurii si sorbind-o – apa trece pe langa peretii obrajilor unde exista 2

glande care preiau PRANA); miscare, motivatia vietii, intretinerea focului agny- yoga, admiratia operei divine, evitarea marilor pierderi de energie prin mari bucurii care sunt surse de mari depresii.

93) IPOTEZA

Americanii au trimis oameni pe Luna cu naveta spatiala. O civilizatie superioara de pe alta planeta a facut mijloc de transport din materia prima a planetei respective (Terra) caruia i-a dat viata. Spiritul circula pe Terra cu corpul uman.Orientalii definesc omul ca fiind metaforic o caruta (materia prima de pe Terra) trasa de un cal (sentimente) condusa de un birjar (constientul) iar in scaun sta spiritul (calatorul).Ar trebui sa luam exemplu de a crea pe alta planeta un mijloc de transport din materia prima de acolo si de a-i da viata.

94) BACTERIILE sunt de doua feluri bune si rele. Tot ce nu poate fi atacat de bacterii in exteriorul corpului nostru nu poate fi atacat nici in interior. Ceea ce duce la nedigerarea lor si astfel nu pot fi transformat in celule de care corpul nostru are nevoie. Sa nu ne hranim cu ceea ce nu se strica(de ex.:merele care nu se strica o perioada lunga de timp nu sunt digerabile).

Corpul uman trebuie dezvoltat armonios in mod egal peste tot numai asa ramanem in echilibru cum a fost creat. Nu putem face brate puternice si picioare slabe sau invers. Dupa orice sport sau service trebuie factute exercitii de echilibrare a corpului uman.

95) CALEA PERFECTA, CALEA DIVINA, JU-DO

Orice om are o cale pe care sa mearga. Fiecare are libertatea sa-si aleaga calea (buna-rea). Pentru a merge pe calea buna,divinitatea a dat corpului uman un GPS care-l avertizeaza cand se abate prin boli, care dau dureri (similar cu becurile care se aprind la masina cand se defecteaza).De aceea, cand te doare ceva nu trebuie sa spargi beculetul (sa iei medicamente sau sa operezi ce te doare). Trebuie sa vezi cum te-ai abatut de la calea buna, calea divina. Este si o carte scrisa de RORING (Vindecarea divina) care se baza pe acest principiu. Pentru orice fel de boala se gaseste in carte abaterea pe care ai facut-o de la calea divina. Ca sa nu te abati de la calea divina trebuie sa stii regulile de circulatie, regulile divine pe care le afli in Biblie, biserica, Hristos, Cleopa, etc.

Sunt formule magice de revenire pe calea buna: **"Schimba !** " – dar corpul tau trebuie sa te recunoasca pe tine ca director general al lui, sa-ti poata respecta comanda .

96) Combaterea racelii cu usturoi si tuica

Inainte de culcare mesteca un graunte de usturoi fara sa-l inghiti si nu te mai spela pe dinti. Se pare ca virusii ocolesc mirosul de usturoi.Daca apare raceala ziua nu astepta sa vina seara, ia si mesteca usturoiul in gura,eventual tine un graunte in gura, fara sa-l mesteci. Daca te doare in gat fa o gargara cu apa calduta cu sare. Cand te culci seara si te incearca o mica raceala da-ti cu tuica pe palme si talpi.

97) Lupta impotriva raului

Noi avem o energie totala pe care o folosim pentru intretinerea noastra si pentru activitatea noastra.Aceasta energie poate fi concentrata asupra raului, precum razele soarelui in punctul de concentrare care trec printr-o lentila de ochelari producand ardere in punctul de concentrare. Cum se concentreaza?Metaforic se concentreaza intr-un punct, dar ea se concentreaza prin conversia energiei in acel scop. Este bine cand te concentrezi pentru a arde raul. Daca raul vine din partea cuiva trebuie sa concentrezi energia ta astfel incat sa distrugi raul din acea persoana.Aceasta se poate face prin rugaciune.Cand lupti impotriva raului este obligatorie completarea energiei prin absorbtie de energie.

98) Focusarea energiei

Pentru rezolvarea unor probleme trebuie energie focusata pe acele probleme. Cum? Trebuie sa existe o legatura intrinseca intre energia necesara unei probleme si timpul petrecut pentru acea problema. Energia totala o impartim la 24 h si repartizam orele pe problemele respective,tragand dupa ele si focusare energiei. **Obligatoriu 7 h somn,2 h mancare,2 h necesitati biologice**, iar diferenta de 13 h se va repartiza pe probleme in functie de cum vrem sa le rezolvam.

99) JUNGHIURILE

Cand porti pe timp friguros o haina groasa deschisa la toti nasturii din fata apare imediat un junghi in spate. Cum se explica acest lucru?

1.Corpul e incalzit in spate si rece in fata producand un dezechilibru.

2. Parazitii din corpul nostru cauta locuri protejate, locuri calde si migreaza in acea zona; stationand acolo ei vor da nastere la junghiuri. Cand te lovesti, pui comprese cu apa rece pentru a alunga din acea zona parazitii si vindecarea se face mai repede. Te doare capul : pui compresa cu apa rece pe frunte.In concluzie, in locuri protejate, calde sunt si paraziti multi.Mergand pe acest principiu poti dirija parazitii in zonele unde vrei tu prin creerea conditiilor bune pentru ei, loc din care tu poti sa-i elimini.

100) RUGACIUNILE

In momentul cand te rogi tot organsimul tau se focuseaza pe acea rugaciune si daca tu crezi cu toata fiinta in divinitate se va realiza. Cand te rogi trebuie sa gandesti profund in acea directie cu toata speranta si credinta ca se va realiza. Trebuie gandit si daca meriti ceea ce te rogi sa ti se indeplineasca. Ce promiti in rugaciune trebuie sa faci !!

101) Scopul nostru pe Terra

Spiritul nostru circula cu corpul care i se da pe Terra.Noi suntem obligati sa avem grija de acest corp si sa ajutam orice alt corp care are nevoie. In permanenta noi trebuie sa facem ceva. Cand nu mai facem nimic vom fi luati de pe Terra.

102) SFATURI PRACTICE

Dumnezeu are grija tuturor oamenilor de pe Terra,ne ajuta cand suntem in impas. Corpul uman are nevoie cel mai mult de aer,apoi apa, alimente.

Este bine sa respiram profund 5 min pe ora; sa preluam energie prana de la apa cu cele doua glande din gura. Putem prelua energie YNG-YANG cu palma si sa o dirijam acolo unde avem nevoie.

Daca avem probleme cu tantarii nu trebuie sa-i omoram ci trebuie sa-i indepartam cu mirosuri care nu le plac (frunze nuc,busuioc).

Avem probleme cu raceala? Indepartam virusii cu mirosuri care nu le plac –usturoi, ceapa. Pentru orice problema pe care o putem avea, folosim mintea vegetativa care va comanda la ficat celule necesare pentru a prelua problema de acolo (terapia prin miscare).

Avem problem psihice cu fortele malefice?- folosim mirosuri de tamaie care indeparteaza fortele malefice.

Avem probleme cu energia? – facem exercitiile tibetane pentru captarea energiei.

Ai proprietati care te macina, te incarca cu probleme? – daruieste-le Divinitatii.

Durerea este strigatul intern al corpului tau care te avertizeaza ca nu esti pe calea buna (divina). Sa-i multumesti lui Dumnezeu ca ti-a daruit durerea pentru a-ti spala pe pamant pacatele comise.

Investeste timp si energie in ceea ce crezi ca Dumnezeu ar vrea ca tu sa investesti.

103) ENERGIA NEGATIVA

Cand facem miscare prin munca, sport se dezvolta in interiorul nostru o energie negativa care trebuie eliminata.Daca nu o elimini te va obosi (de ex.: taietorii de lemn scot energia negativa prin acea respiratie profunda,suierata;jucatorii de tenis, la fiecare lovitura de tenis scot strigate; la fel si judoka). Cand mananci trebuie sa gandesti cum sa transformi atata mancare in energie pentru corp si pe care trebuie sa o elimini. Daca nu o elimini te va conduce la boli.

104) ALIMENTAREA SI MISCAREA CORPULUI UMAN

Exista o legatura intrinseca intre alimente si miscare.Corpul uman functioneaza alimentandu-l cu apa,aer,hrana si spirit. Niciodata nu trebuie supraalimentat.Il alimentam in functie de cat munceste. El consuma doar cat ii este necesar pentru miscare. Restul vor fi invitatii pentru paraziti. Am constatat ca in momentul cand corpul uman este pregatit pentru miscare este foarte eficient. Orice alimentare peste va conduce la boli.

---

105) CALEA DIVINA

Universul ni se pare ca are o miscare haotica, dar nu este asa, totul este calculat. Drumul nostru in viata ni se pare haotic, dar nu este asa, totul este calculat in functie de calea pe care noi o alegem sa mergem. Daca mergem pe calea divina drumul nostru e stiut si poti prevedea cu mare claritate toate fazele vietii tale.

106) BATRANETEA

---

1. **Cele 5 simturi incep sa scada**. Perceperea exterioara se face mai greu si corpul nu poate lua toate masurile de aparare in caz de atac exterior. Este bine sa antrenam cele 5 simturi pentru a le mentine mai mult timp in actiune. Trebuie sa ajuti cele 5 simturi cu ratiunea si experienta anilor. Daca-i cald, frig, acru, iute, miroase urat tu stii ce ai de facut – nu trebuie sa astepti o reactie mai puternica cu cele 5 simturi. La cele mai mici semnale actioneaza.

2. **Sistemul de alarma nu mai functioneaza** ca in trecut cand la cel mai mic atac corpul reactiona imediat. Acum nu trebuie sa te astepti la semnale ca cele din trecut.Trebuie sa actionezi premeditat, luand masurile pe care le luai inainte.

3. **Abaterile** de la drumul divin care inainte te avertizau imediat prin boli, dureri acum sunt aproape imperceptibile. Durerea nu se mai declanseaza imediat ca inainte. Tu trebuie sa fii atent chiar daca poti suporta o durere. Nu trebuie sa mergi pe acel drum, trebuie imediat schimbat si sa te incadrezi pe drumul bun.

4. Toata structura ta, sistemul musculos, osos, nervos, limfatic, toate organele sunt slabite. Nu trebuie sa faci ceea ce faci inainte, coboara intensitatea, coboara frecventa cu un procent direct proportional cu starea ta fizica.

5. Arderile tale interioare sunt scazute. Trebuie obligatoriu sa ajuti corpul prin miscare.

6. Trebuie mai mult ca niciodata sa te bazezi pe intelepciune.

7. Trebuie sa accepti noua ta stare care este diferita de cea anterioara si sa te impaci cu prezentul.

8. In balanta efortului fizic cu relaxarea activa trebuie inclinat spre relaxarea activa (respiratie profunda completa, absorbtie de energie cu palmele si talpile picioarelor, antrenamentul mintii, antrenamentul psihic , drenaj limfatic, antrenament ideomotor, meditatie spirituala).

107) ZIUA DIVINA

Prin actiunea noastra dereglam structura, dezvoltand anormal anumite elemente ale corpului uman. Aceste dereglari s-ar putea sa impiedice existenta normala a corpului uman. De aceea, Dumnezeu a dat o zi de repaus general ca fiind ziua lui pe care noi trebuie sa o cinstim. In acea zi corpul uman se reintoarce la forma lui initiala, astfel se rezolva problemele pe care ar fi creat-o o dezvoltare (anormala) legata de activitatea noastra.

Ex.1 Daca faci eforturi deosebite cu mana stanga se dezvolta partea stanga si vei avea probleme de buna functionare a inimii.

Ex.2 Daca stai in cap pentru relaxare, cutia craniana se va deforma, apasand pe creier, dereglandu-i buna functionare.

Ex.3 Daca stai la calculator foarte mult timp fara pauze de relaxare, zona de jos (organele genitale) va fi presata si va scoate din functiune organul respectiv, nemaiputand avea activitate de procreere.

Ex.4 Daca faci mult sport fizic fara pauze la interval mare, inima ta se va mari si atunci cand nu mai poti face sport vei avea probleme cu inima marita.

Ex.5 Idem cu plamanii.

Recomandari :* coreleaza-ti efortul fizic cu relaxarea activa

- Din 7 in 7 ani schimba complet activitatea (serviciul)
- Respecta principiul 5 al judo dupa Jigoro –Kano (urmareste intotdeauna linia de mijloc)
- La fiecare ora fa pauza de 10 minute

In concluzie trebuie sa-ti amintesti de ziua de duminica si sa o cinstesti.

108) CANCERUL

Trebuie sa ai in atentie intregul corp,toate celulele corpului tau. Discuta zilnic cu toate celulele corpului tau.Antreneaza si foloseste rational toate celulele. Nu vitregi nicio celula. Nu extenua nicio celula.Celulele extenuate neluate in atentia ta sunt cele care vor intra in greva,cele care vor incepe sa lucreze pentru ele, se vor dezvolta separat de corpul tau, rezultand astfel cancerul care te va ucide.

109) Legatura intre constiinta si cuantica.

Orice gand poate fi materializat daca este constientizat.Gandul este unitatea primara a energiei. El trebuie indreptat spre binele omului si se materializeaza cu ajutorul divinului.Cultura orientala este cea care va fructifica descoperirile cuantice spre care-i indreptata stiinta contemporana. Se va face o legatura si mai mare intre antrenamentul psihic si cel fizic, prioritar fiind insa antrenamentul psihic care are la baza gandirea constientizata colaborata cu fizica cuantica. Trebuie introdus in judo credinta si toate descoperirile din fizica cuantica. Ceea ce gandesti asta vei deveni. Daca gandesti despre forta kundalini ca forta suprema a ta o vei avea. Daca nu gandesti despre ea nu o vei avea. Gandirea,constiinta sunt masuri cuantice de la care sa pornesti. Cand absorbi energie,cand antrenezi mintea, cand meditezi spiritual, cand respiri profund,complet, daca nu urmaresti gandul aceste activitati nu se va declansa in corpul tau fenomenul de asimilare. Gandul constientizat declanseaza procesul de asimilare. Tot ce este in Univers a pornit de la gand. Insasi noi suntem un gand al cuiva. Trebuie studiat acest fenomen in corelare cu fizica cuantica pentru ca omul este, de fapt, om cuantic.

110) Energia necesara corpului uman

Corpul uman functiuoneaza pe baza de energie care se obtine prin:

1) mancare

2) absorbtie energie YNG-YANG cu palmele si talpile (cele 5 grupe de exercitii orientale)

3) apa (se extrage prana cu glandele din partea interioara a obrajilor)

4) miscare

5) miscarea organelor din abdomen

6) respiratie profunda,completa

111) Relaxarea activa

1.respiratie profunda completa

2. absorbtie de energie cu palmele,talpile

3. antrenament ideomotor

4. antrenamentul mintii

5. meditatia spirituala

6. antrenamentul psihic

7. antrenamentul spiritual

8. drenaj limfatic

9. antrenarea celor 5 simturi

10. obtinerea energiei prin miscarea organelor interne (abdomen) in bazinul energiilor Hara

11. exercitii pentru organele sexuale si colon

12.exercitii pentru inima

13.exercitii pentru rinichi

14.adorarea soarelui

15.bataile la portile vietii

16.dus energetic

112) Entitatile care ne paraziteaza din interior ne distrug.

Sunt inteligente. Ele, din interiorul nostru, ne ataca creierul, simtamintele, ne ataca integral. Cand vrem sa le distrugem ele creaza opozitia.

113) Prostii se simt intelepti pentru ca ei uita repede sursa de inspiratie si cred ca sunt ideile lor. Prostii se cred intelepti pentru ca ei nu stiu ca nu stiu. Stiu ca nu stiu, dar nici de asta nu sunt sigur ca stiu. (La Fontaine).

Nici o zi fara mancare, nicio zi fara miscare.

Eu sunt fericit cand familia mea e fericita.

114) Sufletul este o parte componenta a corpului uman. El se simte bine cand corpul uman se indreapta spre Divinitate, pe drumul divin. Cand corpul paraseste drumul corect, sufletul se intristeaza, iar manifestarea acestei tristeti este boala. Pentru vindecarea ei trebuie indreptat corpul uman pe drumul divin.

115) Daca Dumnezeu este in tine vei fi invincibil. Cea mai buna investitie pe care o poti face este investitia in tine. Nu ai nevoie de bani, ci doar de credinta. Zambetele,rasul,buna dispozitie,iubirea atrag dupa sine binele. Sa vezi cu ochi de albina. Ura,mania,invidia,desfranarea, lenea,lacomia, atrag raul. Sa nu ai ochi de musca. Tu esti liber sa alegi una din cele doua cai. Daca nu gandesti, imbatranesti si mori.

116) Corpul uman este alcatuit din 75- 100.000 miliarde celule. Fiecare celula este un microunivers cu o miscare haotica. E greu de inteles ca cineva poate sa tina sub control aceste celule (destinul). Ele sunt grupate in organe, sisteme si aparate care functioneaza ca un tot unitar. Pentru ca tot acest sistem sa fie bun, trebuie sa mearga pe calea divina, orice abatere de la aceasta cale fiind semnalata prin boli care vor fi inlaturata prin redirijarea totului unitar (omului) pe calea divina.

117) Daca acvila a fost utilizata de popoare si civilizatii (maiasi,azteci,imperiul austro-ungar,egipteni,Republica Moldova) ca simbol national si ca simbol imperial, simbolizand putere si rabdare, cum de este pe cale de disparitie?

Raspuns : vanatorii le considera pericol pentru turme dar si schimbarea habitatului. Este bine sa luam ca simbol aceasta pasare rapitoare? Vom disparea si noi ca toti ceilalti care au luat ca simbol acvila ? Vom fi atacati de forte necunoscute si ne vor desfiinta?

118) Calirea corpului uman. Corpul uman este format din 75- 100.000 miliarde celule, grupate in formatiuni de celule formand organe, sisteme si aparate. In tot timpul vietii vom fi atacati de entitati ce vor sa traiasca in corpul nostru ca paraziti. Noi, daca ne calim corpul la temperature inalte,scazute, la vant, ploi, ninsori, miscare, vom rezista ca un tot unitar, pe cand entitatile vor disparea. In acest mod scapam de ele natural, nu cu medicamente care deregleaza organismul (ceea ce nu te arde, te caleste).

119) Starea de somn, starea de veghe. Corpul uman care practica cele 5 exercitii tibetane sunt mai rezistente la raceala, gripa si i se mareste imunitatea.Pe langa acestea,dorm mai putin.Ei nu simt nevoia sa doarma, nu au starea de somnolenta, ca rezultat al oboselii zilnice. Recuperarea energetica o fac nu prin somn ci prin exercitii tibetane.Se pune intrebarea cei care dorm mai mult,usor, traiesc mult? Se pare ca acestia trec mai usor si mai repede spre moarte.Cei care dorm agitat si care nu adorm usor inseamna ca si vor muri mai greu. Cosmarurile din somn salveaza omul de la moarte.Cosmarul e un dar divin.

120) Vindecarea : - exercitii orientale: luat energia corpului si urcata la creier, concomitent cu introducerea aerului in organism. Energia dusa din corp la creier se incarca,se revitalizeaza si isi improspateaza memoria. Se aduce la creier ,in special,energia din zona bolnava pentru ca energia de acolo e lipsita de vigoare si memorie,energie care va scoate din circuit zona respectiva a corpului, incurcand buna functionare a intregului corp.

121) Ce focul nu arde, caleste!

Trebuie calita fiecare parte a corpului uman.In tot acest proces de calire trebuie avut grija de limita arderii. Se poate trece usor limita arderii si atunci nu se mai poate repara.ex: organismul se poate obisnui chiar si cu otrava (cianura) dar daca se trece o anumita limita se va produce arderea si nu calirea. Acest lucru este valabil in orice fel de calire.

122) Starea de suparare poate fi alungata prin cuvantul magic **MERGI**. Asta presupune incercarea de a merge inainte si a trece peste acele moment. Aceasta stare provine din latenta in care sta organismul tau.Trebuie eliminate cauzele,dar nu in mod fortat.Totul trebuie sa decurga natural.Se poate mari ritmul de iesire din aceasta stare,dar nu se poate elimina. Dupa cateva minute de exercitii fizice (de recomandat cele orientale) se poate iesi mai repede.Ex. : "bataile la poarta vietii "te pot aduce intr-o stare diametral opusa celei in care te afli .Nu trebuie exagerat cu starea diametral opusa pentru ca atunci se deranjeza principiul dualitatii. La iesirea din starea de exaltare (euforie) se procedeaza invers: se stationeaza, nu se misca, nu folosesti cuvantul MERGI si atunci treci in starea inversa exaltarii. In permanenta trebuie sa stai intre cele doua, in echilibru.

123) Apararea de rau. Ca sa te aperi de rau trebuie sa cunosti raul; trebuie sa citesti despre rau, trebuie sa te antrenezi cu raul, sa stii sa te aperi de el. Daca Tibetul este nucleul raului, fortelor malefice, al intunericului, nu inseamna ca trebuie sa ne ferim de cunostiintele tibetane. Trebuie sa le cunoastem, sa ne antrenam cu cunostiintele lor pentru a putea intr-o confruntare sa putem a ne apara si chiar invinge. Ca sa invingi un adversar trebuie sa cunosti in cele mai mici detalii punctele slabe asupra carora sa actionezi.

124) Invata din experienta altora. Invata de la altii si ce este bun, si ce este rau. Nu esti atent si nu inveti de la altii, vei invata pe pielea ta. Analizeaza si invata. Analizeaza raul altora si fereste-te de el. Cunoasterea a evoluat omul?La concret analizeaza-ti strabunicii,bunicii,parintii, experienta vietii lor,evolutia spirituala si materiala. Trebuie observat ce a fost bun si ce a fost rau.

125) Rousseau – Civilizatia a transformat zeul in fiara. Cultura lupta sa cucereasca natura; cucerind natura totul devine artificial. Omul nu mai este natural, este artificial. Triburile sunt naturale,comunica prin telepatie,rezista mai bine la conditiile naturale. Sunt mai naturali decat noi. Omul a domesticit multe animale, scotandu-le din mediul natural. A facut oare bine?

126) Sfaturi biblice . Fa ceea ce esti pregatit sa faci.Daca Dumnezeu ti-a dat vocatia de procuror, fa pe procurorul.Nu te apuca sa faci productie, ca nu merge (ex. Guvernanti procurori care au dat gres).

Daca Dumnezeu ti-a dat vocatia de cantaret, canta, nu te apuca de sfatuit lumea (ex. Zamfir). In mersul nostru prin Univers o data cu Pamantul este bine sa ai ca ocrotitor pe Dumnezeu, singurul care stapaneste tot Universul. Nimic nu te poate apara in Univers mai bine decat Dumnezeu. Facand parte din Univers, unde totul este cladit de Dumnezeu,orice rau ai face iti faci rau tie. De aceea, sa ai grija ce faci, sa fii in tabara binelui. Orice om sau altceva , la scara universala, face parte din tine. Ai grija de ele,ai grija de tine. Suntem totuna

cu Universul, ne miscam in Univers cu Universul in mersul lui,dupa regulile divine,bine conturate si dirijate.

Rugaciunea Tatal nostru (faca-se voia ta) - pentru depistarea drumului bun. Dumnezeu ne-a lasat un glas fiecaruia, care se cheama constiinta.De aceea, cheia intelepciunii este CONSTIENTIZAREA a tot ceea ce faci, frica de Dumnezeu si iubirea de Dumnezeu. Iubirea de sine si mandria de sine sunt cele mai periculoase .

127) Bitii (unitatea informationala) Cauza multor boli cauzate de biti. Fiecare om are milioane de biti.In orice moment acesti biti inunda creierul in mod haotic,deranjand activitatea ordonata a creierului si al subconstientului ajungand in multe cazuri sa se piarda controlul, urmand imbolnaviri. Aceste imbolnaviri se pot vindeca prin educarea mintii, prin ordonarea bitilor si infranarea lor de a mai vagabonda prin creierul omului. Acestea sunt usor de zis, greu de facut. Doar o forta divina poate sa intervina in directie,ordonare,stoparea vagabondajului. Care este solutia? - rugaciunile si credinta in forta divina care poate vindeca orice.

128) Mintea este ochiul sufletului.Daca-i iei mintile omului, lasi sufletul fara ochi. Se poate lovi de orice, poate fi calcat, nu mai vede binele si raul, cade usor in toate capcanele. Ce este cel mai rau decat sa afli sufletul distrus? Dumnezeu l-a lasat pe om cu o minte puternica. Nici sfintii,nici diavolii nu au putere asupra mintii omenesti. Ei doar zic fa aia, fa ailalta, si singurul care isi alege drumul este omul. (Parintele Cleopa).

129) Pasiunea,dupa Lazarev, duce la boala. In scripturi se spune: "sa-ti castigi painea cu sudoarea fruntii tale, dar mai spune sa muncesti astfel incat mintea sa nu fie tulburata, sa fie limpede si mereu rugandu-se la Dumnezeu.Pasiunea te impiedica sa te rogi si, implicit, nu vei ajuta lui Dumnezeu. Trebuie sa fii ponderat in toate.

Constiinta este glasul lui Dumnezeu in om (Parintele Cleopa). Mereu cand faci un lucru rau constiinta te mustra. Urmeaza-ti constiinta care iti spune ce este bine si ce este rau si vei fi pe calea data de Dumnezeu, calea buna care-ti aduce binele si te fereste de rau.

Parintele Cleopa : "cea mai inalta filozofie de sub cer este cugetarea la moarte" marele filozof din Alexandria, Eubul -"pe tot lucrul il impodobeste masura.Fara aceasta stare duhovniceasca toate cele bune se strica si intru-vatamare se muta".

-"da sufletului si trupului tau cele de care sunt vrednice"(Sfantul Maxim Marturisitorul).

130) Cele 12 taine :

1) taina botezului – elibereaza copilul de Satana si de pacatele parintilor
2) taina spovedaniei – se iarta pacatele si se dezleaga greselile spovedite
3) Sfanta cruce – puterea lui Dumnezeu
4) Rugaciunea
5) Smerenia
6) Mantuirea

7) Suferinta
8) Nunta – unirea in fata lui Dumnezeu
9) Preotia
10) Impartasania
11) Postul
12) Iertarea

131) Hrana este materiala si spirituala

Omul care are minte trebuie sa manance rational cu vitamine si calorii cat sunt necesare si niciodata nu trebuie mancat pana la saturatie. In Biblie se dau posturi.Acestea dau curatenie in organism. La saturatie raman alimentele nedigerate care conduc la boli. Doar animalele manca pana la saturatie pentru ca nu au minte. Mai sanatosi sunt oamenii care nu-s indestulati.Tarile bogate au mai multi oameni bolnavi decat cele sarace. Toate tarile care au crescut au si de coborat. Hrana spiritual este mai important decat cea materiala si trebuie tratata ca atare.

132) Calatoria noastra in Univers

Ne deplasam o data cu Universul.In drumul nostrum avem multe de intampinat , prieteni,dusmani (vazuti,nevazuti) de care ne putem apara cu cele 5 simturi ale noastre.Pentru a merge mai usor trebuie sa avem un drum mai usor si lumina. Aceasta se poate realize citind Biblia, care a fost lasata pentru usurarea acestui drum. Necitind Biblia mergem asemeni unei masini care circula noaptea fara lumina.

133) Biblia - Coranul

In permanenta si in fiecare loc de pe pamant trebuie sa fie date instructiuni pe care trebuie sa le respectam in functie de locul si timpul unde ne aflam . Cel care da aceste instructiuni stie conditiile sociale si climaterice ale locului respective.Instructiuni generale unice pentru toate locurile, in toate timpurile nu le poate parcurge omul. De aceea s-a dat Biblia pentru anumite locuri de pe Pamant, si Coranul in alt loc. In esenta ele au aceleasi principii de credinta intr-o forta divina.

134) Limita oamenilor. Trebuie sa te depasesti de la un antrenament la altul, de la zi la zi.Trebuie solicitat la maxim (dupa incalzire,bineinteles) toate celulele,tendoanele,toti nervii,muschii.Trebuie constientizat tot ce se face la antrenament in fiecare clipa. La antrenament trebuie liniste totala, concentrare maxima,atentie maxima, trebuie constientizat totul.Limitele noastre sunt date de creator si noi trebuie sa tinem cont de ele,altfel ne autodistrugem.Suntem limitati de creator si trebuie sa ramana la limitele creatiei.

Varsta inaintata

Vointa exista, structura nu mai poate duce la cata vointa exista , simturile scad si nu mai putem reception ca in tinerete. Putem rabda de sete, foame,de orice, dar orice fortare duce la deformari ireversibile.Dispare elasticitatea.Structura imbatraneste.Trebuie atentie in tot ce facem fizic,spiritual,sa fie sub nivelul mediu.Nu trebuie fortat nimic caci ne putem accidenta.

Inima cere,dorinta exista,lipseste elasticitatea.Dorinta de a merge repede exista, dar reflexele sunt intarziate.De aceea batranii cad si se accidenteaza.Trebuie infranate mai mult dorintele.

135) Constientul si subconstientul

Constientul se ocupa de actiunea externa omului ca reactii date de cele 5 simturi.Subconstientul este marele combinat care se ocupa de om.(interiorul lui).Activitatea subconstientului poate fi perceputa intrerupand un moment cele 5 simturi. Intre subconstient si constient este o legatura intrinseca neexistand unul fara altul. Subconstientul este alimentat cu prana(en.vitala) prin rspiratie. Ele exista pe principiul dualitatii. Centrul energiei prana, se afla in plexul solar. Marii luptatori stiu ca o lovitura in plexul solar este mortala. Starea sanatatii e depasita de subconstient care prepara tot ce ii trebuie organismului dar subconstientul primeste prin constient energie prana pe care corpul o extrage prin alimente, apa,aer,miscare, absorband energie cu palmele.Corpul trebuie sa ia prana rational prin alimentative rationala,apa,aer, rationale. Daca va fi supraalimentat, subconstientul va fi prea ocupat cu extragerea prin prelucrare si va constata ca a folosit prea mult timp in acest sens,obtinand prea multa energie prana,care de fapt, nici nu-I trebuia,uitand actiunea de curatire si reparare.Ca orice care lucreaza mai trebuie sa aiba si mici reparatii cat si reparatii capitale. Nu-i bine sa prea indestulam organismul.Acestea declanseaza boli prin aglomerarea subconstientului.

136) Iubirea de Dumnezeu

Cand iubim pe cineva , ceva iti place,iti trezeste spiritul, orice lucru al acestuia e si al tau. Dumnezeu a creat Universul, totul. Daca il iubesti pe Dumnezeu iti place tot ce-I al lui,tot Universul.Ce-si poate dori un om mai mult decat Universul care-I limita cunoasterii?Dea ceea,iubirea de Dumnezeu trebuie sa fie prima. Lazarev (marele vindicator rus) , in toate consultatiile,la orice boala intreba : "Crezi in Dumnezeu?"si apoi da reteta insanatosirii "sa-l iubesti pe Dumnezeu mai mult decat orice ".

Iubirea de Dumnezeu dezlantuie in om placeri incomparabile cu orice placere izvorata din ceva pamantean.Se deschide in om un izvor vesnic de sanatate,bucurie si fericire. Oamenii mici iubesc lucrurile pamantene,legandu-se de ele (vila,masina,proprietati,et.), dand astfel milioane de cauze de imbolnavire. Cand moare omul, nu ia nimic cu el pamantesc;spiritul ramane vesnic si da socoteala de tot ceea ce a facut pe pamant.Pe pamant trebuie sa aiba grija omul sa-si imbogateasca spiritul pentru ca acesta va merge mai departe.

137) Mintea este spirituala,intelectuala si instinctiva(vegetativa).In Biblie, se spune sa nu te uiti dupa femeia altuia, sa nu gandesti rau, sa nu vorbesti de rau pe cineva, sa nu judeci pe nimeni,etc.

Mintea spirituala este cea care analizeaza in mod obiectiv, este fara limite in spatiu, se intrepatrunde cu celelalte minti spirituale, este corecta, cinstita ,e de origine divina si fara voia ta va lua decizii obiective de pedepsire atunci cand este cazul. Noi suntem mici privind perceptia cu mintea treapta intelectuala. Omul este mare, fiind creatia divinitatii cea mai de

prêt facandu-l dupa chipul si asemanarea sa. Noi nu percepem mintea spirituala, dar avem in Biblie reguli de existenta. Orice abatere de la regulile de esxistenta este consemnata de mintea spirituala si atrage si pedeapsa. Cat exist ape Pamant,tot se spala pacatele,iar incheierea misiunii pe pamant se produce prin moarte,moment in care esti spalat de pacate. Cand esti la ananghie ceri ajutorul lui Dumnezeu, iar cand scapi de necaz uiti de promisiunea fata de Dumnezeu. Acesta este un pacat si mai mare care este pedepsit si mai mult.Tot ce promiti in fata lui Dumnezeu trebuie si realizat cu orice pret.Nu trebuie gandit la partea materiala; acel nimic fata de celelalte rasplati, tot Universul este impanzit de minte spirituala si intrepatruns cu celelalte minti spirituale care coexista in mod obiectiv. Biblia stie toate acestea si ni le spune. Poti fi inchis in buncar de plumb ca mintea spirituala nu are obstacole si vei fi pedepsit de propria minte spirituala care-i obiectiva in cazul in care ai gresit, chiar si cu gandul. Iadul este pentru aceste curatiri.

138) Modul de a ajuta

Tot timpul tot ce faci sa faci cu gandul ca ajuti semenii tai. Citind Biblia inveti reguli de convietuire in Univers, al carui stapan e forta divina, dumnezeu. Tu, cand faci ceea ce trebuie facut dupa regulile divine universal, vei avea grija,vei analiza, daca cel pe care-l ajuti urmeaza si el regulile biblice.Daca nu respecta regulile biblice,incerci sa-l indrepti ,il ajuti sa mearga si el pe drumul biblic. Daca nu vrea sa urmeze drumul bun,nu-l ajuta.Rasplata ta dupa acest mod de a gandi va fi o rasplata biblica mult mai mare decat orice rasplata.

139) Febra musculara

Dupa un antrenament de 2 ore,in orice sport,dupa ce in prealabil ai facut o pauza in sportul respectiv, vei face febra musculara a doua zi. Trebuie sa analizezi zonele cu febra.Acestea sutn zone nefolosite in activitatea ta si trebuie sa iei masuri sa le folosesti pentru ca acolo sunt puncte de imbolnavire in viitor. Sunt zone slabe ale tale.nefiind miscate nu au energie si se atrofiaza.Prin miscare se produce energie interna care mentine viata.Lipsa de miscare duce la imbolnaviri din cauza lipsei de energie.Orice zona bolnava trebuie sa ajunga prin miscarea zonei respective pentru crearea energiei interne(terapie prin miscare).

140) Iubirea de Dumnezeu

Lazarev (doctor rus renumit pe plan mondial ca vindicator) da ca sfat pentru orice vindecare iubirea,in primul a lui dumnezeu si dupa aceea altceva.Tot Lazarev spune sa nu te legi de nimic pamantenesc prin iubire pentru ca adduce boli.

141) Apetitul

Apetitul este o deprindere (o boala) exagerata a senzatiei de sete si foame si nu are nimic in comun cu setea si foamea naturala.Betivii au apetit pentru bauturi alcoolice.Acest apetit s-a dezvoltat prin baut repetat.Setea lor nu se stinge cu apa. La fel poate sa devina un om gurmand,mancand peste starea naturala pana la suprasaturatie. De la betii si mancare prea multa provin multe boli. Si in biblie spune sa nu bei,mananci mai mult decat e necesar. Sunt posturile care-l infraneaza pe om in binele lui. Din cand in cand corpul trebuie dezintoxicat.

Suprasaturatia nu-i buna in nimic. Nici in muzica,sport,munca,totul trebuie sa fie ponderat natural.

142) Nu-i bine sa te intinzi cand servesti masa si nici pana la ½ h dupa ce ai servit-o.

Alimentele au un curs normal.Daca ne intindem,circuitul alimentelor nu-si urmeaza cursul normal si vor fi fortate sa treaca dintr-o zona in alta fara a fi bine tratate in zonele respective,deregland astfel digestia si implicit metabolismul.Cel mai periculos este sa fie fortata a intra in apendice,ducand astfel la operatie.Prin intindere se desfac canale energetic.Nu-i frumos sa te intinzi in fata cuiva. Explicatia stiintifica: cand te intinzi se deschid canale energetice care absorb energie din jur peste normal,vitregindu-l pe cel din fata ta.

BIBLIOGRAFIE :

ANTON MURARU – JUDO – Editura Sport-turism, Bucuresti,1985

IRINA HOLDEVICI,ILIE P.VASILESCU – Autodepasirea in sport,Editura Sport-turism, Bucuresti,1988

STEFANUT STELIAN – Antrenamentul sportive in judo,Editura Scrisul romanesc,Craiova,1983

FLORIAN F.FRAZZEI – Judo de la centura alba la centura neagra,Editura Militara,Bucuresti,1972

VLAD GRIGORE LASCU – Judo competitional (combinatii si contraatacuri), Editura Sport-turism, Bucuresti,1986

BOYE LAFAYETTE DE MENTE – Strategiile samurailor.Cele 42 de secrete din Cartea celor cinci cercuri de Musashi.Traducere din engleza si note de Dana Ligia Ilin,Editura Humanitas,Bucuresti,2008

CHRISTOPHER S.KILHAM – Exercitii de YOGA tibetana.Traducere de Alexandru Stefanescu Draganesti

*** - The Study of Time, First and Second Conference of the International Society for the Study of Time, Springer - Verlag, Berlin, 1972, vol. I şi II
Baars, Bernard - In the Theatre of Consciousness. Global Workspace Theory, articol în Journal of Consciousness Studies, nr. 4/1997, p. 292 - 309
Baars, Bernard - The Workspace of the Mind, Oxford University Press, 1997
Bălăceanu - Stolnici, Constantin şi Voinea, Camelia Florela - Neuropsiholgia postmodernistă. De la mecanica cuantică la dinamica haosului, Editura Ecologică, Bucureşti, 2000
Bohm, David - A New Theory of the Relationship of Mind and Matter, articol în Philosophical Psychology, vol.3, nr. 3, 1990
Bohr, Niels - Atomic Physics and Human Knowledge, John Wiley and Sons, New York, 1958
Capra, Fritjof - Taofizica. O paralelă între fizica modernă şi mistica orientală, Editura Tehnică, Bucureşti, 1995
Chalmers, David - Facing Up the Problem of Consciousness, articol în Journal of Consciousness Studies, 1995, http://www.u.arizona.edu/~chalmers/papers/facing.html
Chalmers, David - The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory, Oxford University Press,

1996
Crick, F. şi Koch, C. - Why Neuroscience May be Able to Explain Consciousness, articol în Scientific American, nr. 73/1995, p. 84 - 85.
Dennett, Daniel - Commentary on Chalmers. Facing Backwards on the Problem of Consciousness, articol în Journal of consciousness Studies, nr. 4/1996, p. 350 - 360
Dennett, Daniel şi Kinsbourne, Marcel - Time and the observer: the Where and When of Consciousness in the Brain, articol în Behavioral and Brain Sciences, nr. 15/1992, p. 183 - 247
Dorobanţu Andrei - În căutarea bozonului Higgs, articol în revista Ştiinţă şi Tehnică, Bucureşti, nr. 12/1999, p. 46 - 47
Fischer, Roland - Neuroscience of Self Experience and States of Self - Awareness, în Handbook of States of Consciousness, Van Nostrand Reinhold Company, New York, 1986
Globus, Gordon - The Postmodern Brain, Benjamin Books, Amsterdam and Philadelphia, 1995
Koestler, Arthur - The Act of Creation, Pan Books, London, 1964
Koestler, Arthur - Three Domains of Creativity, în lucrarea J. Bugental Challenges of Humanistic Psychology, McGraw - Hill Book Company, New York, 1967
M.I.S.A. - Spaţiu - timp şi dincolo de ele prin yoga, Editura AnandaKali. Bucureşti, 1994
Mânzat, Ion - Psihologia sinergetică, Editura Pro Humanitate, Bucureşti, 1999
McLaughlin, Samuel - Dimensionality and States of Consciousness, în Handbook of States of Consciousness, Van Nostrand Reinhold Company, New York, 1986
Penrose, Roger - Incertitudinile raţiunii. Umbrele minţii. În căutarea unei teorii ştiinţifice a conştiinţei, Editura Tehnică, Bucureşti, 1999
Penrose, Roger - Mintea noastră...cea de toate zilele, Editura Tehnică, Bucureşti, 1996
Penrose, Roger - Mintea omenească între clasic şi cuantic, Editura Tehnică, Bucureşti, 1999
Penrose, Roger - Structure of Space - Time, Benjamin, New York, 1967
Stapp, Henry P. - Mind, Matter and Quantum Mechanics, Springer - Verlag, Berlin, 1993
Stenger, Victor J. - The Myth of Quantum Consciousness, articol în The Humanist, nr. 53/1992
Baars, Bernard - Can Physics Provide a Theory of Consciousness? A Review of Shadows of the Mind by Roger Penrose, 1995, http://psyche.cs.monash.edu.au/v2/psyche - 2 - 08 - baars.html
Browne, Derek - Placing Qualia in the Head. Review of "Locating Consciousness" by Valerie Gray Hardcastle, articol în Psyche, nr. 3/1997, http://psyche.cs.monash.edu.au/v3/psyche - 3 - 01 - browne.html
Chalmers, David - Foundational Issues in the Science of Consciousness, 1999, www.u.arizona.edu/~chalmers
Chalmers, David - Is continuum Hypothesis True, False or Neither?,
Chalmers, David - Moving Forward on the Problem of Consciousness, 2001, http://www.u.arizona.edu/~chalmers/papers/
Chalmers, David - The Conscious Mind, 2001, http://www.u.arizona.edu/~chalmers/index.html
Globus, Gordon - Quantum Consciousness is Cibernetic,1995 http://psyche.cs.monash.edu.au/v2/psyche - 2 - 12 - curran.html
Goswami, Amit - The Hard Question: View from A Science Within Consciousness, 2001, http://www.swcp. com/~hswift/swc/members/
Murrell, Beatrix - David Bohm's Gnosis: The implicate Order, MurrellB@aol.com
Pribram, Karl - What is Mind that the Brain May Organize It?, 2001, kpribram@runet.edu
Stapp, Henry P. - Why Classical Mechanics Cannot Naturally Accomodate Consciousness but Quantum Mechanics Can, 1995 http://psyche.cs.monash.edu.au/v2/psyche - 2 - 05 - stap.html
Velleman, Dan - Continuum Hypothesis, Newsgroup: sci.math, 28.03.1991, www.csp. org
Velmans, Max - Is Human Information Processing Conscious, 2001, http://www.gold.ac.uk/academic/ps/velmans.htm
Walker, Evan Harris - Consciousness as a Factor in the Modified Schrodinger Equation, 2001, weri@erols.com